

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

URHEILUKOULUSSA PALVELLEIDEN URHEILIJOIDEN KOKEMUKSIA VA- RUSMIESPALVELUKSEN MERKITYKSESTÄ OMALLA URHEILU-URALLAAN

Pro Gradu-tutkimus

Luutnantti
Tomi Aspholm

Sotatieteiden maisterikurssi 1
Maasotalinja

Toukokuu 2011

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi	Linja
Sotatieteiden maisterikurssi 1	Maasotalinja
Tekijä	
Luutnantti Tomi Aspholm	
Tutkielman nimi	
URHEILUKOULUSSA PALVELLEIDEN URHEILIJOIDEN KOKEMUKSIA VARUSMIESPALVELUKSEN MERKITYKSESTÄ OMALLA URHEILU-URALLAAN	
Oppiaine, johon työ liittyy	Säilytyspaikka
Sotilaspedagogiikka	Kurssikirjasto (MPKK:n kirjasto)
Aika Toukokuu 2011	Tekstisivuja 62 Liitesivuja 11

TIIVISTELMÄ

Tässä tutkimuksessa on selvitetty urheilijoiden kokemuksia Urheilukoulun varusmiespalveluksen merkityksestä nuorten huippu-urheilijoiden urheilu-uran aikana. Tutkimuksessa selvitetään, kuinka Urheilukoulusta kotiutuneet urheilijat ovat kokeneet varusmiespalveluksen heidän urheilu-urallaan. Lisäksi tutkimuksessa on selvitetty, kuinka urheilu-ura on jatkunut varusmiespalveluksen jälkeen ja mikä on urheilijan tilanne tällä hetkellä urheilun kannalta. Palvelusajat Urheilukoulussa ovat miehistökoulutuksessa 180 vuorokautta, ja aliupseerikursilla sekä reservinupseerikurssilla 362 vuorokautta.

Tutkimuksen tulokset on kerätty urheilijoilta postikyselynä. Kysely lähetettiin 437 Urheilukoulussa vuosina 2006 - 2009 palveluksessa olleelle urheilijalle. Vastauksia palautui 126 kpl (N), ja vastausprosentti on 28,8 %. Kyselylomake koostui 60 monivalintakysymyksestä ja 4 avoimesta kysymyksestä. Tulokset on analysoitu IBM SPSS STATISTICS 19 -ohjelmalla.

Tulosten perusteella Urheilukoulu on antanut urheilijoille hyvän mahdollisuuden kehittyä urheilu-urallaan varusmiespalvelusaikana. Urheilijoista 60,8 % oli sitä mieltä, että Urheilukoulun aikana oli hyvä mahdollisuus kehittyä urheilu-uralla. Urheilijoista 29,6 % oli vielä sitä mieltä, että varusmiespalvelus Urheilukoulussa tuki kohtalaisesti heidän urheilu-uraansa. Kysyttäessä urheilijoiden tyytyväisyyttä heille annettuun urheiluvalmennukseen Urheilukoulussa, niin erittäin tyytyväisiä tai hyvin tyytyväisiä oli 42,4 % urheilijoista, ja kohtalaisen tyytyväisiä 41,6 %. Vain 3,2 % urheilijoista ei ollut lainkaan tyytyväisiä Urheilukoulun valmennustoimintaan. Tutkimuksen mukaan 96,8 % suosittelee Urheilukoulua varusmiespalveluspaikaksi muille urheilijoille, ja vain 3,2 % vastanneista on sitä mieltä, että urheilijoiden olisi parempi suorittaa asevelvollisuutensa jollain toisella tavalla. Varusmiespalveluksen jälkeen urheilijoista 66,6 % on pystynyt parempaan ja suunnitelmallisempaan harjoitteluun, ja harjoitusmäärät lisääntyivät 62,4 %:lla urheilijoista varusmiespalvelusaikaan verrattuna. Avoimissa kysymyksissä tuli ilmi, että Urheilukoulun järjestämä leiritys on järjestetty hyvin urheilijoiden kannalta ja urheilijat olivat tyytyväisiä Urheilukoulun järjestämiin kotimaanleirityksiin urheiluopistoilla sekä ulkomailla järjestettyihin valmennusleireihin kansainvälisissä valmennuskeskuksissa. Kyselyyn vastanneista urheilijoista 17 (13,5 %) on lopettanut urheilu-uransa.

Urheilijat ovat pääsääntöisesti olleet tyytyväisiä Urheilukoulussa suorittamaansa varusmiespalvelukseen urheiluvalmennuksen kannalta. Suurin häirtetekijä urheilu-uran kehittymiselle varusmiespalveluksen jälkeen on opiskelu 27,1 %:lla urheilijoista. Toiseksi suurimpina häirtetekijöinä ovat taloudellinen tilanne sekä loukkaantumiset ja urheiluvammat. Urheilijoista 23,4 %:lla ei ole tällä hetkellä mitään häirtetekijöitä kehittyä urheilijana. Urheilijat, jotka olivat lopettaneet urheilun, kertoivat syyksi lopettamiselle loukkaantumisen tai jonkin muun terveydellisen syyn, oman motivaation, työn, opiskelun, taloudellisen tilanteen tai kehittyminen urheilijana oli pysähtynyt.

Urheilijoiden mielestä määrällisen, tehollisen ja taidollisen harjoittelun lisääminen onnistui Urheilukoulussa hyvin. Erilaisia syitä siihen, miksi harjoitusmäärät olivat lisääntyneet harjoittelun osalta, on varmasti monia. Monissa lajiryhmissä yksi syy oli se, että harjoittelu on ollut monipuolisempaa kuin ennen Urheilukoulun aikaa. Iltaisin omatoimisissa harjoituksissa esimerkiksi muiden lajiryhmien urheilijoiden kanssa, on urheilija saanut uusia ideoita omaan valmentautumiseen ja on yleisesti huomannut miten muut huippu-urheilijat harjoittelevat. Näiden havaintojen perusteella voidaan myös todeta, että Urheilukoulussa on riittävästi aikaa valmentautumiseen ja Urheilukoulu luo näin perustan huippu-urheilijan kilpailukaudelle. Kysyttäessä urheilijoilta, millä tasolla he olivat urheilleet ennen Urheilukouluun palvelukseen saapumista, Urheilukoulun aikana ja millä tasolla he kilpailevat tällä hetkellä, niin tulokset olivat muuttuneet erityisesti MM-tasolla. 15,3 % urheilijoista olivat urheilleet MM-tasolla ennen varusmiespalvelukseen saapumista. Vuonna 2010 vastaava tulos on ollut 8,3 %. Tässä tuloksessa voidaan huomata se, että urheilijoiden sarjataso on muuttunut iän myötä ja kilpailu on tämän takia kovempaa. Normaali ikä varusmiespalvelukseen saavuttaessa on 19 – 20 vuotta, jolloin kilpaillaan pääsääntöisesti nuorten sarjoissa. Tällä hetkellä lähes kaikki urheilijat ovat siirtyneet aikuisten sarjaan, jolloin kilpailijoiden määrä on lisääntynyt ja taso on myös koventunut. Valmentajatilanne Urheilukoulussa on hyvä. Urheilukoulu on pyrkinyt palkkaamaan ulkopuolisia valmentajia sellaisille lajiryhmille, joille ei ole lajivalmentajaa tai lajivastaavaa omasta henkilökunnasta. Palkatut valmentajat ovat reservissä olevaa entistä Urheilukoulun henkilökuntaa ja lähialueella olevia siviilivalmentajia.

Tutkimuksessa todetaan, että huippu-urheilijan kannattaa suorittaa varusmiespalvelu Urheilukoulussa urheilu-uran aikana. Urheilukoulun tarjoama valmennusaika on lisääntynyt vuoden 2009 valmennusohjeen käyttöönoton jälkeen ja moni asia on muuttunut Urheilukoulussa sen jälkeen kun suurin osa kyselyyn vastanneista urheilijoista on kotiutunut. Mielestäni urheilijan kannattaisi suorittaa varusmiespalvelu Urheilukoulussa. Urheilijat käyvät sotilaskoulutuksen osalta tiedustelukoulutuksen, joka on koulutukseltaan vaativaa, mutta se myös soveltuu hyväkuntoisille urheilijoille. Saapumiserästä noin 60 % saa johtajakoulutuksen, ja joidenkin urheilijoiden mielestä se on erittäin hyvä asia. Kaikille urheilijoille johtajakoulutus ei välttämättä ole tarpeellinen, ja osa varusmiespalveluksessa olevista huippu-urheilijoista on urheilu-uransa siinä vaiheessa, että asevelvollisuus on heille edullisinta suorittaa 6 kk:n miehistökoulutuksessa.

AVAINSANAT

huippu-urheilu, huippu-urheilija, urheilu-ura, varusmiespalvelus, Urheilukoulu

ABSTRACT

In the Finnish Defence Forces, the best sportsmen apply to the Sport School for performing his / her military service. The military service length is 180 days for the rank and file, and 362 days for those taking the No-Commissioned Officer or Reserve Officer Course also in the Sport School. However, during the service, sportsmen have better possibilities to train and compete compared to ordinary military service. It is not well-known how the military service in the Sport School influences athletic performance. Therefore, the present study aimed at investigating a role of Defence Forces Sport School on athletic career of a sportsman during and after the service.

A questionnaire including 60 alternative questions and 4 open questions was sent to 437 persons who had performed their military service in the Finnish Defence Forces Sport School during the years of 2006-2009. Only 29 % (126 persons) of the whole population answered. The data was statistically analyzed by utilizing PASW-software (PASW for Windows 18.0.1).

The results reveal that the Sport School has well enhanced an athletic development in competitive sport events. About 61 % of the participants answered that the Sport School enabled well to their athletic development, and 30 % was also satisfied with the support of the Sport School. According to the present results, 97 % of the participants recommend the Sport School for other athletes to perform their military service. Most of the participants were able train more systematically (67 %) and increase their training volume (62 %) after the service in the Sport School. Open questions further revealed that the major of the athletes were satisfied with training camps organized in both in sport institutes in Finland and abroad. The most demanding issue for participants was to balance high physical strain from military service and sport training. Only 3 % of the answered persons recommend that the military service should be performed in other garrisons.

The primary finding of the present study was that the athletes have been satisfied with their military service and athletic career, simultaneously, in the Sport School. After the military service, studying (27,1 %) and injuries are the biggest troubles in their athletic career. Only 23,4 % of the athletes had no troubles at all. The athletes who had finished their career (13,5 %) answered that injuries or other health reasons were the most important factors but also motivation, work or studying, economical situation, and poor development as an athlete were reasons to finish their athletic career. In conclusion, the present findings emphasize that

athletic training and military service can be well combined in the Finnish Defence Sport School. However, a special care should be directed to training periodization and recovery to optimize athletes` performance and to avoid overtraining syndrome.

URHEILUKOULUSSA PALVELLEIDEN URHEILIJOIDEN KOKEMUKSIA VARUSMIESPALVELUKSEN MERKITYKSESTÄ OMALLA URHEILU-URALLAAN

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO.....	1
1.1	TUTKIMUKSEN TARPEELLISUUS.....	2
1.2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	5
2	URHEILU SUOMESSA JA MAAILMALLA	5
2.1	URHEILU SUOMESSA	5
2.1.1	OLYMPIAKOMITEA	6
2.1.2	URHEILUSEURAT.....	7
2.1.3	URHEILUAKATEMIAT.....	7
2.1.4	URHEILULUKIOT.....	8
2.2	URHEILU MAAILMALLA	9
2.2.1	RUOTSIN JA NORJAN URHEILUJÄRJESTELMÄ	9
2.2.2	YHDYSVALTOJEN URHEILUJÄRJESTELMÄ	11
2.2.3	KIINAN URHEILUJÄRJESTELMÄ	12
3	SOTILASURHEILU	13
3.1	SOTILASURHEILU SUOMESSA	13
3.2	SOTILASURHEILU MAAILMALLA.....	14
4	URHEILUKOULU VALMENNUSKESKUKSENA	15
4.1	URHEILUKOULU	15
4.1.1	PERUSKOULUTUSKAUSI.....	19
4.1.2	ALIUPSEERIKURSSI JA RESERVIUPSEERIKURSSI.....	19
4.1.3	JOHTAJAKOULUTUSKAUSI	20
4.1.4	MIEHISTÖKOULUTUSKAUSI	20
4.2	VALMENNUKSEN JÄRJESTELY URHEILUKOULUSSA	21
4.3	VALMENNUKSEN JOHTOSUHTEET URHEILUKOULUSSA.....	22
4.4	VALMENNUKSEN YHTEISTYÖTAHOT.....	26
4.4.1	TESTIASEMA	27
5	VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT	29
6	TUTKIMUSMENETELMÄT	30
6.1	KOEHENKILÖT.....	30
6.2	AINEISTONKERUU JA TILASTOLLISET MENETELMÄT.....	32
7	TULOKSET	33
7.1	URHEILIJOIDEN MIELIPITEET VARUSMIESPALVELUKSESTA URHEILUKOULUSSA.....	33
7.2	JOHTAJAKOULUTUS.....	44
7.3	URHEILUKOULUN JÄLKEINEN AIKA.....	46
7.4	AVOIMET KYSYMYKSET	51
8	POHDINTA.....	54
9	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	60

LÄHTEET

LIITTEET

URHEILUKOULUSSA PALVELLEIDEN URHEILIJOIDEN KOKEMUKSIA VARUSMIESPALVELUKSEN MERKITYKSESTÄ OMALLA URHEILU-URALLAAN

1 JOHDANTO

Ennen Urheilukoulun perustamista vuonna 1964 puolustusvoimat ottivat kokeilumielessä urheilijoita palvelukseen ns. erillisjääkärijoukkueisiin eli urheilujoukkueisiin. Urheilujoukkueita oli neljässä eri varuskunnassa. Joukkoyksiköt olivat Karjalan Jääkäripataljoona Kontiolahdella, Uudenmaan Rakuunapataljoona Lappeenrannassa, Uudenmaan jääkäripataljoona Santahaminassa Helsingissä ja Rannikkojääkäripataljoona Upinniemiessä. Vuonna 1966 Urheilujoukkueet yhdistettiin, ja silloin perustettiin kaksi urheilukomppaniaa. Urheilukomppanioiden sijoituspaikat olivat Kainuun Prikaati Kajaanissa (silloinen Pohjois-Savon Prikaati) ja Uudenmaan Jääkäri Pataljoona Santahaminassa. (Vuorelainen, 2009, 14-15)

Urheilukomppanioissa luotiin perusta suomalaisen sotilaan urheiluvalmennukselle. Tämän tavoitteena oli urheiluvalmennuksen sovittaminen asepalvelukseen tinkimättä sotilaskoulutuksen tavoitteista. Urheiluvalmennuksen kehittämiseksi luotiin kiinteä yhteistyö eri lajiliittojen, Olympiakomitean ja urheilun keskusjärjestöjen kanssa. (Kantola, 2007, 304)

Puolustusvoimien urheiluvalmennus päätettiin keskittää valmennustoiminnan kehittämiseksi Lahteen, jossa oli erinomaiset harjoitusmahdollisuudet eri lajeille. Vuonna 1979 puolustusvoimien Urheilukoulu aloitti toimintansa Lahdessa. Sotilaskoulutuksen erityisalana oli tiedustelukoulutus. Kaikille varusmiehille annettiin vähintään aliupseerikoulutus, ja parhaiten sotilaskoulutuksessa menestyneet kävivät reservinupseerin koulutuksen Urheilukoulun omalla reservinupseerinkurssilla. (Kantola, 2007, 304 - 305)

1.1 Tutkimuksen tarpeellisuus

”Urheilijan ura alkaa nuorisourheilusta ja etenee kykyjen etsinnän ja juniorivalmennuksen kautta huipulle tähtäävään valmennukseen. Urheilijan ammattitaito edellyttää lajin huippusuorituksen vaatimia perusominaisuuksia, täydellistä lajitekniikkaa, parhaansa yrittämisen asennetta, voitontahtoa ja huippukunnon oikeaa ajoitusta.” Tämänlaisia ominaisuuksia menestyvät urheilijat tarvitsevat edetessään lajinsa huipulle. Näiden ominaisuuksien pohjana on jo juniiori-iässä saatu innostus ja tottuminen urheilijalle tarvittavaan itsekuriin. (Kantola & Tuominen, 1988, 9)

Urheilun kehitys ja harjoitustavoitteet eri ikäkausina on jaettu iän perusteella viiteen eri kauden. Niitä ovat: Yleisen monipuolisuuden kausi 6 – 12 v, perusvalmennuskausi 12 – 15 v, huipulle valmistava kausi 15 – 18 v, huippukausi 18 – 35 v ja huipun jälkeinen kausi n. 35 v tai näiden vuosien jälkeen. *”Huipulle tähtäävän harjoittelun tavoitteena on valmistaa urheilijan elimistö ja suorituskyky vastaamaan huippuharjoittelun ja kilpailusuoritusten vaatimuksia. Urheilijat totutetaan kovaan työntekoon ja vaativan valmentautumisen edellyttämiin harjoitus- ja kilpailuasenteisiin. Urheilijan harjoittelun pohja luodaan 12 – 15 vuoden iässä. Huipulle tähtäävä harjoittelu alkaa 15 – 18 vuoden iässä, jolloin myös huipulle pääsyn mahdollisuudet selkiytyvät. Harjoittelun tavoitteellisuus kasvaa, lajikohtaiset erikoisharjoitukset suuntaavat lajiominaisuuksien kehittymistä, ja harjoittelun määrä ja kovuus saavat asteittain huippu-urheilulle ominaiset piirteet. Varsinaisen huippuharjoittelun alkamista edellyttää 8 – 10 vuoden nousujohteinen ja oikein ohjattu valmistava harjoittelu.”* (Kantola, 1988, 106 – 107)

Monissa eri urheilulajeissa harjoittelu ja valmentautuminen pitää aloittaa hyvin nuorena, jos aiotaan saavuttaa menestystä huippu-urheilussa. Tämä tarkoittaa sitä, että urheiluseurat etsivät urheilulahjakkuuksia. Joissakin lajeissa lahjakkuuksien etsintä olisi hyvä alkaa jo 4 – 7-vuotiaista lapsista. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi mäkihyppy, uinti, taitoluistelu ja telinevoimistelu. Useissa lajeissa lahjakkuuksia etsitään vasta noin 10 – 12-vuoden iässä. Kestävyyslajeissa tämä voi tapahtua vielä vanhemmallakin iällä. Lajitaidon herkkyyksikauden kannalta (7 – 12 v) on kuitenkin tärkeää, että urheilijat saavat kosketuksen urheilulajiin 10 ikävuoden aikana. Urheilulahjakkuutta on monenlaista, ja se on määriteltä näin: *”Urheilulahjakkuus on sitä, että lapsella todetaan jossakin urheilulajissa hyvin taidokas ja tekninen lajisuoritus. Hän on fyysisissä ominaisuuksissa biologisesti samanikäisiään parempi ja hän osoittaa hyviä psyykkisiä piirteitä urheiluharjoitteluun ja kilpailumiseen liittyen.”* Urheilulahjakkuutta on

myös se, jos urheilijalla liittyy urheilemiseen voimakas psyykkinen taipumus intensiiviseen harjoitteluun ja kilpailemiseen. Nuorena hankittu lajitaito luo pohjan urheilijan menestykselle. Urheilulahjakkuuksia etsitään, koska kilpailu on koventunut. Tämä johtaa siihen, että harjoittelu on aloitettava jo lapsena. Tärkeänä tekijänä on myös kasvun ja kehityksen ottaminen huomioon taito-, nopeus-, notkeus-, voima- ja kestävyysharjoittelussa, joita harjoitetaan painotetusti tietyissä ikävaiheissa. Suomalaisessa valmennusjärjestelmässä lahjakkaat nuoret löytyvät ensisijaisesti kilpailujärjestelmän kautta. Urheiluseurat, koulu ja vanhemmat ovat suuressa roolissa nuorten lahjakkuuksien löytämisessä ja nämä antavat hyvän lähtökohdan urheilijan-uralle. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2004, 400 - 403)

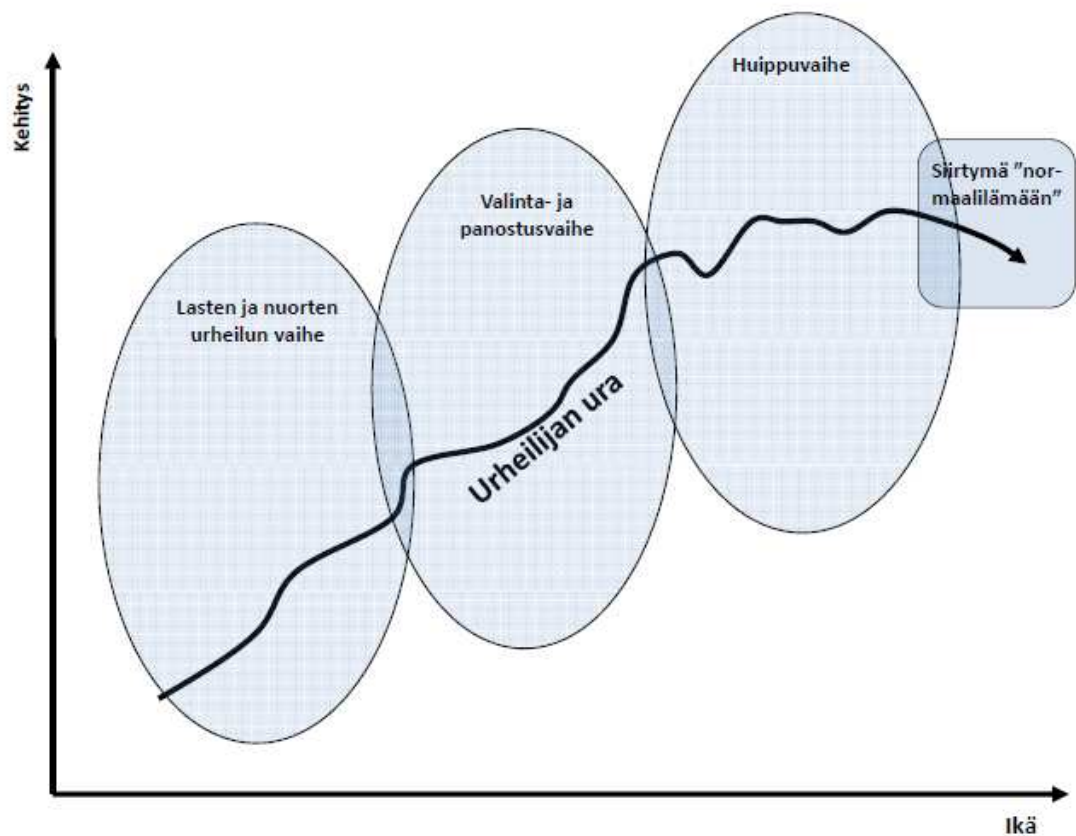
Kun nuori urheilija on tehnyt päätöksen pyrkiä huipulle, niin hän tarvitsee ammattitaitoista ohjausta tavoitteiden saavuttamiseksi. Valmentajalta vaaditaan paljon, ja hänen täytyy olla riittävän taitava ja ymmärtävä, jotta osaa ohjata nuorta lahjakasta urheilijaa oikeaan suuntaan. Seurakulttuuri ja harjoittelukaverit ovat tärkeitä. ” *Harjoitteluryhmän tulisi olla homogeeninen ennen kaikkea asenteiltaan, sitoutumiseltaan ja tavoitteeltaan. Jos ryhmän jäsenten tavoitteet ovat hyvin erilaiset, voimakkaasti urheiluun panostava nuori joutuu helposti ryhmässään erilaiseen asemaan*”. Menestyäkseen urheilija tarvitsee vielä hyvät harjoitusolosuhteet ja hänen täytyy saada kilpailla riittävän hyvien kilpailijoiden kanssa. (Heino, 2000, 95 – 96)

Vastuu valmentautumisestaan on kuitenkin urheilijalla itsellään ja se lisääntyy iän myötä. Urheilijan pitää tietää mitä hän haluaa urheilulta ja mitkä ovat hänen tavoitteensa urheilussa. Urheilijan pitää myös tietää, miksi ja miten harjoittelee. Lahjakkaista urheilijoista puhutaan paljon ja myös laadullisesta valmennuksesta, mutta kukaan urheilija ei ole tarpeeksi lahjakas, jotta menestyisi puolta pienemmällä harjoittelumäärällä kuin kilpakumppani. ” *Suomalaisten urheilijoiden on harjoiteltava yhtä paljon tai enemmän ja yhtä laadukkaasti tai laadukkaammin kuin muiden maiden urheilijat, mikäli haluavat menestyä omassa lajissaan kansainvälisesti*”. (Forsman & Lampinen, 2008, 13 – 14)

Suomalaisen urheilujärjestelmän on luotava itselleen yleiskuva urheilijan urasta ja sen keskeisistä vaiheista. Suomalaisen urheilijan uraa on kehitettävä suomalaisista lähtökohdista käsin. Urheilujärjestelmän on huomioitava lasten ja nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen vaiheet. Suomalaisen huippu-urheilun työryhmä on tarkastellut urheilijan uraa jaettuna kolmeen vaiheeseen. Joita ovat:

1. lasten liikkuminen ja urheilu
2. nuorten valinta- ja panostusvaihe
3. huippu-urheiluvaihe, joka sisältää siirtymän ”normaalielämään”

(Nieminen, Hakala, Innanen, Korjus, Laakso, Laitinen, Mattila, Rahkamo, Talermo, Westerland, 2010, 15 - 16)



Kuva 1. Urheilijan uran eri vaiheet
(Nieminen ym, 2010, 16)

1.2 Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkielman aihealueena on Urheilukoulun merkitys huippu-urheilijan urheilu-uralla. Tutkimuksen aihe on suunniteltu yhteistyössä Urheilukoulun kanssa. Tutkimuksessa on selvitetty Urheilukoulun merkitystä nuorten huippu-urheilijoiden urheilu-uraan. Tutkimuksessa selvitetään, kuinka kotiutuneet urheilijat ovat kokeneet varusmiespalveluksen Urheilukoulussa. Lisäksi tutkimuksessa on selvitetty kuinka urheilu-ura on jatkunut varusmiespalveluksen jälkeen ja mikä on urheilijan tilanne tällä hetkellä.

2 URHEILU SUOMESSA JA MAAILMALLA

2.1 Urheilu Suomessa

Suomalaisen valmennusjärjestelmän kehittämisessä päävastuu on kansallisilla lajiliitoilla, Olympiakomitealla, valmennuskeskuksilla, kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksella sekä Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksella, joka vastaa yliopistotasoisten valmentajien, testaajien ja muiden urheiluasiantuntijoiden koulutuksesta. (Niemi-Nikkola, 2004, 387) Suomalaista valmennusosaamista kootaan systemaattisesti, kehitetään kunnianhimoisesti ja jaetaan tehokkaasti. Tämä tapahtuu rationaalisesti keskittämällä osaamista valmennuskeskuksiin ja urheiluakatemioiden sekä tekemällä tiiviisti yhteistyötä lajien valmennusammattilaisten kanssa. Keskittäminen mahdollistaa lajien välisen yhteistyön, ja keskittämisen perustana ovat valmennuksen eri osa-alueiden tai urheilumuotojen yhteisten tekijöiden tarpeet ja hyödyt. Valmennusosaamisen keskeisimpiä hyödyntäjiä, ja edelleen jakajia, ovat valtakunnalliset urheiluakatemit ja niiden yhteydessä toimivat valmentajat. (Nieminen ym, 2010, 16)

Suomessa on kaikkiaan 11 valtakunnallista, ja kolme alueellista liikunnan koulutuskeskusta. Kuortaneen Urheiluopisto, Liikuntakeskus Pajulahti, Suomen Urheiluopisto sekä Vuokatin Urheiluopisto toimivat myös huippu-urheilun valtakunnallisina valmennuskeskuksina. Nämä valmennuskeskukset pystyvät tarjoamaan lajeilleen hyvät valmennus- ja koulutusedellytykset olosuhteiden ja lajiyhteistyön puolesta. Muilla urheiluopistolla on rajoitetumpi tehtävä yhden tai muutaman lajin valtakunnallisena valmennuskeskuksena tai alueellisena valmennuskeskuksena. Valmennuskeskustoiminnan pohjan muodostavat hyvät olosuhteet, urheilijaleiritys ja valmentajakoulutus. Tämän lisäksi valmennuskeskukset tarjoavat muita valmennuksen ja

valmentajakoulutuksen palveluita kuten, lääketieteen palvelut, lihahuolto, testaus ja valmennuksen seuranta, palautuminen sekä urheilijan uraan liittyvät palvelut. Harjoittelukeskusten syntyminen on seurausta suomalaisen valmennusjärjestelmän kehittämisestä, jossa urheilijan koulutuksen ja siviiliuran varmistaminen on yhä kiinteämpi osa kokonaistavoitetta. Harjoittelukeskusten toiminta kohdistuu urheilijan uralla ehkä kaikkein kriittisimpään vaiheeseen, jossa urheilijan valmennukselliset haasteet lisääntyvät jyrkästi. Samaan ajanjaksoon sijoittuvat urheilijan siviiliuran kannalta tärkeimmät ratkaisut, kuten opiskelupaikan hankinta, muutto kotipaikkakunnalta, valmennussuhteen heikentyminen sekä taloudellisten paineiden lisääntyminen. (Kivistö, Brax, Hietanen, Holkeri, Hämäläinen, Paavolainen, Pekkala, Purontakanen, Salin, Viitasalo, Virtala, Mattila, Haukilahti, Tolonen, Niemi-Nikkola, 2004, 26 - 27).

2.1.1 Olympiakomitea

Huippu-urheilustrategiassaan Suomen Olympiakomitea on määritellyt huippu-urheilua seuraavalla tavalla: *"Huippu-urheilulla tarkoitetaan aikuisten ja 16-18-vuotiaista alkaen myös nuorten maajoukkue-tasoisia toimintaa, jonka päämääränä on urheilijoiden menestyminen kansainvälisissä urheilutapahtumissa ja arvokilpailuissa, sekä kansainväliseen menestymiseen tähtäävää vammaisurheilua."* (Kivistö ym. 2004, 20)

Huippu-urheilu on osa liikuntakulttuuria, johon eri muodoissa kuuluvat lasten ja nuorten urheilu, virkistys ja kuntoliikunta, penkkiurheilu, kilpaurheilu ja huippu-urheilu. Huippu-urheilu voidaan jakaa huipulle tähtäävään nuorten valmennukseen ja varsinaiseen huippu-urheiluun. Huippu-urheilun lähtökohtana on yhteiskunnan ja urheilun kasvatuksellisten perusarvojen noudattaminen urheilu-uran kaikissa vaiheissa. Tavoitteena on myös tukea vastuuntuntoisten kansalaisten kasvua ja eettisten perusarvojen noudattamista. (Kantola, Mero, Nummela & Keskinen, 1997, 15)

Olympiakomitean nuorten huippu-urheiluohjelman keskeisimmät toimintamuodot ovat nuorten lahjakkaiden urheilijoiden valmennustuki ja valmennuksen tukipalvelut, nuorten olympia-valmentaja -palkkaustuki, urheiluakatemiatoiminnan valtakunnallinen edistäminen ja EYOF (European Youth Olympic Festival) –kilpailuihin osallistuminen. Olympiakomitean tukiohjelmaan yksilölajien urheilijat valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Olympiakomitealla on mahdollisuus nostaa urheilija aikuisurheilijoiden olympiaprojektiryhmään kesken tukikauden. Urheilijan tuki voidaan myös keskeyttää, jos urheilijan valmentautumismotivaatio selvästi heikkenee tai urheilijan kehitys on pysynyt paikallaan tai urheilijan kehittyminen on ollut vähäistä usean tukivuoden aikana. Tämän ohjelman tavoitteena on tukea lahjakkaita nuoria ur-

heilijoita, sekä pitkäjänteistä ja laadukasta valmentautumisprosessia matkalla kohti aikuisiän huippu-urheilu menestystä. Nuorten tukiohjelmaan sisältyvät myös terveydenhuollon tukipalvelut, opinnonohjaus, työuraohjaus, valmentautumisen arviointi sekä taloudellinen tuki. (Suomen olympiakomitean vuosikertomus 2009, 16)

2.1.2 Urheiluseurat

Nuorten urheilijoiden valmentamisesta ja ohjaamisesta vastaavat Suomessa urheiluseurat. Urheiluseurojen toiminta perustuu usein vapaaehtoistyöhön. Tämä vaatii urheiluhenkisiltä ihmisiltä halua panostaa seuratoiminnan kehittämiseen, sekä oman osaamisensa jatkuvaa kehittämistä. Urheiluseurojen perustavoitteena on löytää liikunnallisesti ja lajikohtaisesti lahjakkaita nuoria urheilijoita. Tähän tavoitteeseen on pyritty pääsemään ylläpitämällä tiivistä kilpailujärjestelmää. (Niemi-Nikkola, 2004, 388)

Joukkuelajeissa tyypillinen valmentaja on 30 – 40-vuotias perheellinen junioripoikien piiri- tai aluesarjan valmentaja, jolla on ei-ammattillinen valmentajatutkinto. Useimmiten hänellä on valmennuskokemusta noin kymmenen vuotta tai enemmän, ja hänellä on kokemusta kyseisen lajin alasarjatasolta. Hän tekee myös valmennustyötä oman ansiotyönsä ohella. (Vasarainen & Hara, 2005, 158)

Urheiluseuroilta vaaditaan yhä enemmän yhteiskunnallisesti merkityksellisten asioiden huomioon ottamista. Terveiden edistäminen ja antidopingtyön onnistuminen edellyttävät jatkuvaa toimeliaisuutta nuorten liikuntakasvatuksessa. Urheiluseuratoiminnalla on oltava eettinen perusta. Urheiluseuroilla on myös tärkeä rooli useiden suomalaisten vapaa-ajan viettämisessä. Urheiluseuroihin kuuluu suuri määrä urheilevia lapsia, nuoria sekä aikuisia. Urheiluseurojen perinteisenä tehtävänä, on ollut ja tulee olemaan tulevaisuudessakin, liikunnan ja urheilun käytännön toteuttaminen. Urheiluseurojen ohjaajat ja valmentajat toimivat pääsääntöisesti vapaaehtoistyössä lasten ja nuorten hyväksi. Vapaaehtoisuus on kuitenkin vähentynyt ja tämä asettaa haasteita urheiluseuratoiminnalle tulevaisuudessa. (Kokko, Kannas & Itkonen, 2004, 102 - 109)

2.1.3 Urheiluakatemit

Urheiluakatemit ovat Suomessa 2000-luvulla käynnistyneitä paikallisia tai alueellisia yhteistyöverkostoja. Näissä oppilaitokset, urheiluorganisaatiot sekä erilaiset tukipalvelujen tuottajat työskentelevät yhdessä urheilijoiden siviili- ja urheilu-urien yhteensovittamiseksi. Vakiintu-

neiden 15 urheiluakatemiaan piirissä opiskelee ja valmentautuu arviolta noin 4 000 urheilijaa yli 50 eri urheilulajissa. Hiihto, uinti ja yleisurheilu yksilölajeista, sekä jääkiekko, jalkapallo, kori- ja lentopallo joukkuelajeista, ovat mukana useissa eri akatemioissa. Urheiluakatemioiden valmennuksesta vastaavat sekä OTO että päätoimiset valmentajat. Valmentajista pääosa on osa-aikaisia valmentajia, ja pääsääntöisesti valmennuksesta vastaavat urheilujärjestöt, lajiliitot ja urheiluseurat. Päätoimisten valmentajien määrän lisääminen on yksi tärkeimmistä tavoitteista suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. ”*Vuonna 2007 Suomen Olympiakomitea päätti ottaa urheiluakatemioiden ja lajiliittojen pyynnöstä vastuun urheiluakatemioiden valtakunnallisesta koordinaatiosta. Koska Suomen Olympiakomitean tehtävänä on varmistaa Suomen menestys olympiakisoissa ja tukea suomalaisen huippu-urheilun kehitystä, niin on luonnollista, että myös urheiluakatemioiden toimintaa tarkastellaan huippu-urheilun vaatimusten näkökulmasta.*” (Urheiluakatemioiden valtakunnallinen kehittämisohjelma 2010 – 2013, s 3,8)

Urheilujärjestelmä kantaa vastuun urheilijan ammattiin valmistautumisesta - sen mahdollistamisesta ja siihen kannustamisesta. Urheilijan opiskelun tukemiseen on räätälöityjä toimintamalleja, jotka antavat mahdollisuuden rytmittää huippu-urheilu ja opiskelu parhaalla mahdollisella tavalla. Suomalainen urheiluakatemijärjestelmä on maailman paras tarjoten pitkäjänteisen ja joustavan ammattimaisen tuen sekä urheiluvalmennukseen ja opiskeluun.

(Nieminen, Hakala, Innanen, Korjus, Laakso, Laitinen, Mattila, Rahkamo, Talermo, Westerlund, Tolonen, Lämsä, Niemi-Nikkola, Heikkinen, 2010, 11).

2.1.4 Urheilulukiot

Urheilulukioissa on mahdollista sekä opiskella että osallistua urheiluvalmennukseen. Suomessa urheilulukioita on yhteensä 13, ja ne sijaitsevat eri puolilla Suomea. Mäkelänrinteen urheilulukion valmennuslinja tarjoaa urheiluvalmennusta opiskelun ohella kansalliselle ja kansainväliselle huipulle tähtääville nuorille urheilijoille. Urheilulukiossa on varattu aikaa valmennukselle kahden tunnin jaksoissa kolmesta viiteen kertaa viikossa. Valmennusaikaa on sijoitettu aamupäivään, jolloin se mahdollistaa harjoittelun kaksi kertaa päivässä. Erillissopimuksella urheilija voi harjoitussuunnitelmansa tai harjoitusolosuhteiden vaatiessa olla urheiluvalmennuksessa myös muina ajankohtina. Harjoituspaikkana ovat pääkaupunkiseudun harjoituskentät ja urheiluhallit. Urheilulukion valmennuslajeina ovat kaikki ne lajit, joissa urheilija täyttää valmennusurheilijalle asetetut vaatimukset. Koululla on omia painopistelajeja, joissa valmentajina toimivat lajiliittojen kanssa yhteistoiminnassa valitut valmentajat, jotka ovat samalla koulun opettajia. Lukuvuonna 2010 - 2011 Mäkelänrinteen lukion painopistelajit olivat

jalkapallo, lentopallo, koripallo, käsipallo, jääkiekko, sulkapallo, tennis, pöytätennis, suunnistus, yleisurheilu, golf, taitoluistelu, muodostelmaluistelu, uinti, uimahypyt, purjehdus, paini, judo, karate, rytminen voimistelu, tanssiurheilu ja salibandy. Koulu tarjoaa valmennusaikaa, yleisvalmennusta ja hyvät harjoitteluolosuhteet. Mäkelänrinteen lukion urheilulinjalla on lajivalmentajia 25 lajissa ja ohjattua urheiluvalmennusta noin 58 lajissa. Monissa lajeissa valmennusta tehdään yhteistoiminnassa lajiliittojen ja seurojen kanssa.

(<http://www.noc.fi/huippu-urheilu/opinto->

[ja_uraohjaus/urheilijoiden_opiskelumahdollisu/urheiluoppilaitokset/](http://www.noc.fi/huippu-urheilu/opinto-ja_uraohjaus/urheilijoiden_opiskelumahdollisu/urheiluoppilaitokset/))

2.2 Urheilu maailmalla

2.2.1 Ruotsin ja Norjan urheilujärjestelmä

Urheilu perustuu Pohjoismaissa vapaaehtoiseen järjestörakenteeseen. Ruotsissa urheiluasiat kuuluvat tällä hetkellä oikeusministeriön toimialaan, ja olympiakomitea on itsenäinen organisaatio. Norjassa urheiluasiat kuuluvat kulttuuri- ja kirkkoministeriölle, jolla on suora kontakti maan ainoaan urheilun katto-organisaatioon eli Norjan urheiluliittoon, joka puolestaan sisältää Norjan huippu-urheiluorganisaation Olympiatoppenin. (Lämsä, 2004, 29 - 32)

Norjan urheiluliitto ja Olympiakomitea (NIF) jakautuvat kahteen erilaiseen linjaan toiminnan sisällön suhteen. Yksittäisistä urheilulajeista huolehtii lajiliittolinja. Norjan urheiluliitto ja Olympiakomitea kantaa vastuun urheilun perusedellytyksistä ja strategisista valinnoista. NIF:n sisällä molemmilla linjoilla on suurin piirtein yhtä paljon valtaa. Olympiatoppen on NIF-keskuksen huippu-urheiluosasto. Liikunta- ja urheilupoliittinen valta keskittyy NIF-keskukselle ja kulttuuriministeriön urheiluosastolle. Olympiatoppen on jatkuvasti pyrkinyt kasvattamaan huippu-urheiluosaamista ja sen ammattimaistumista Norjassa. Olympiatoppen on toiminut aktiivisesti vähentääkseen kansalaistoimintaan ja politiikkaan kytkeytyvien toimijoiden vaikutusvaltaa esimerkiksi urheilijoiden valintaa ja taloudellista tukemista koskevissa elimissä. Onnistuneiden henkilövalintojen kautta on muodostunut ammatillisesti ja huippu-urheilukäsitykseltään yhtenäinen joukko, mikä on vahvistanut Olympiatoppenin valtaa. Toiminnan tärkeimpänä ja kriittisimpänä osa-alueena on lajivalmennus. Norjalainen, Olympiatoppenin ympärille kehitetty huippu-urheilujärjestelmä, vaikuttaa ammattimaiselta järjestelmältä. Sen tähtäimessä on pysyvä menestyminen kansainvälisessä kilpaurheilussa ja sen huippu-urheilutoiminta on keskittynyt vahvalle keskusorganisaatiolle. Norjalainen valmennustoi-

minta on systemaattista ja ammattimaista. Tieteellinen osaaminen on myös suuressa roolissa norjalaisen huippu-urheilun kehittämisessä. Näiltä osin norjalainen huippu-urheilujärjestelmä muistuttaa Kanadan, Iso-Britannian ja Saksan huippu-urheilujärjestelmiä. Norjassa ei ole kuitenkaan esimerkiksi tarvetta perustaa niin useita harjoituskeskuksia kuin näissä isommissa maissa. NIF on kuitenkin tehnyt päätöksen perustaa kolme alueellista harjoituskeskusta Bergeniin, Trondheimiin ja Tromsøon. Ne ovat yhteydessä Olympiatoppeniin kansallisella tasolla sekä yliopistoihin alueellisella tasolla. Lisäksi Olympiatoppen on perustanut valmennuskoulutusohjelman yhteistyössä Trondheimin yliopiston ja useiden alueiden ”urheilulukioiden” kanssa. Lisäksi on perustettu neljä urheiluun erikoistunutta peruskoulua eri alueille.

(Mäkinen, 2010, 102 - 110)

Ruotsalaista urheiluliikettä johtavat Ruotsin urheiluliike (RF) ja Ruotsin olympiakomitea (SOK). Kokonaisuutena Ruotsin urheilun ja liikunnan kansalaistoiminta on organisoitunut Norjaa muistuttavalla tavalla. Molempia maita yhdistää lähes kaiken organisoidun urheilun kattava katto-organisaatio (NIF ja RF). Molemmilla organisaatioilla on käytännössä yksinoikeus valtion urheilumäärärahoihin, ja molemmat organisaatiot jakautuvat urheilualueisiin, lajiliittoihin, lajiliittojen alueisiin ja urheiluseuroihin. (Mäkinen, 2010, 11)

Ruotsin valtion ja urheilujärjestöjen ensisijaisena tavoitteena on tukea koko kansan liikuntaa ja urheiluharrastusta. Vuosien saatossa huippu-urheilun merkitys on kuitenkin kasvanut. RF:n tulevaisuuden linjauksissa huippu-urheilu ja sen tukeminen nousevat yhä näkyvämmälle korokkeelle. Ruotsin urheiluliike ja Ruotsin olympiakomitea ovat aloittaneet yhteistoiminnassa lajiliittojen kanssa ohjelmia kansainvälisen urheilumenestyksen turvaamiseksi. Tämän avulla lahjakkaat nuoret pyritään kartoittamaan yhä nuorempina ja ohjaamaan heidät tehokkaamman valmennuksen piiriin. Keskeisessä asemassa ovat valtakunnalliset urheilulukiot. Tavoitteena on myös edistää huippu-urheilijoiden opiskelumahdollisuuksia korkeakouluissa. Urheilun ja koulutuksen yhdistäminen korkeakouluissa ei ole kuitenkaan yhtä mutkatonta kuin lukioissa tai vastaavissa oppilaitoksissa. Suurin syy on siinä, että vain muutamissa korkeakouluissa on tehty urheilijoille erikoisjärjestelyjä opintojen suorittamiseen. Tämä taas aiheuttaa urheilevalle opiskelijalle ongelmia opintotuen suhteen, jos opinnot eivät edisty ennalta määrättyä vauhtia. (Metsä-Tokila, 2001, 176 - 217)

”Tanskalaisen raportin mukaan Ruotsi on valtio, joka painottaa vähiten menestystä huippu-urheilussa. Tanskalaisten tulkinnan mukaan tulokset ovat tärkeitä urheilijoille, lajeille ja faneille, mutta eivät niinkään oleellisia Ruotsin valtiolle tai sen instituutioille.”

Ruotsissa urheilulla on tärkeä yhteiskunnallinen tehtävä. Vaikka liikunnan ja huippu-urheilun erot eivät ole yhtä selkeät kuin muissa Pohjoismaissa, koskevat liikunnan ja urheilun yleiset sosiaaliset tehtävät myös huippu-urheilua. (Lämä, 2004, 22)

2.2.2 Yhdysvaltojen urheilujärjestelmä

Urheilu ja erityisen suositut joukkuelajit, esimerkiksi koripallo, amerikkalainen jalkapallo ja baseball, ovat osa yhdysvaltalaisista identiteettiä. Yhdysvalloissa on suuri kunnian, jos oman koulun tai oman maan joukkue menestyy urheilussa. Voitto yhdistää monikansallisen maan yhteisen lipun alle. ”Yhdysvaltalaisista urheilumentaliteettia on luonnehdittu tulorientoituneeksi. Voitto on kaikki kaikessa. Syiksi mainitaan mm. yhdysvaltalaisen yhteiskunnan markkinatalouspaineisuuden sekä vakaan uskon siihen, että kova työ lopulta tuo tulosta. Suurelle yleisölle voittajista ja menestyneistä valmentajista muodostuu esikuvia ja suosikkeja. Heidän oppinsa jäävät elämään kansan keskuuteen ja niitä sovelletaan lähes kaikille elämän alueille”. Liittovaltion antama rahallinen tuki urheilulle ei ole suuri, eikä sillä ole tahoa joka vastaisi keskitetysti urheilusta. Liittovaltio vaikuttaa urheiluun lainsäädännön kautta. Maan kongressissa on säädetty useita lakeja, jotka määräävät mm. ammattilaisurheilua. Osavaltioilla ei ole yhtenäistä ja järjestelmällistä tapaa tukea urheilua. Merkittävin tuki urheilulle tulee kaupungeilta ja piirikunnilta. Pääsääntöisesti yhdysvaltojen kansalliset urheiluorganisaatiot eroavat useimmista muista maista kahdella tavalla. Kansallisilla urheiluorganisaatioilla ei ole kiinteää yhteyttä julkiseen hallintoon, ja koulujärjestelmä on keskeisessä roolissa maan urheiluelämässä. Yhdysvaltojen urheilun kolme keskeistä tahoa ovat Yhdysvaltojen olympiakomitea, oppilaitoksissa tapahtuvaa liikuntaa kontrolloivat organisaatiot sekä ammattilaisliigat. Yksittäiset lajiliitot ja urheiluseurat eivät ole yhtä vaikutusvaltaisia kuin vastaavasti Euroopassa. (Metsä-Tokila, 2001, 40 - 42)

Urheilu on merkittävässä asemassa Yhdysvaltojen yliopistoissa. Suurissa yliopistoissa käytetään huomattavia summia rahaa ammattivalmentajien palkkaamiseen sekä urheilupaikkojen rakentamiseen ja ylläpitoon. Pienemmissä yliopistoissa urheilun merkitys ei ole yhtä suuri. Yliopistourheilulla on tärkeä osa yhdysvaltalaisessa yhteiskunnassa niin taloudellisesti kuin sosiaalisestikin. Yliopistourheilun asemaa korostaa sen saama laaja kansallinen julkisuus. (Metsä-Tokila, 2001, 64 - 72)

Yhdysvaltojen yliopistot ovat houkuttelleet urheilijoita myös ulkomailta. Motiivina heillä on urheilun ja opiskelun yhdistäminen. Yliopistoilla on myös suuri kiinnostus ulkomaisia urheilijoita kohtaan, ja yliopistojen valmentajat haluavat jo lähes valmiita kansainvälisen kilpailuko-

kemuksen omaavia urheilijoita valmennettavakseen. Lajeista merkittävimpinä ulkomaisille opiskelijoille ovat yleisurheilu, tennis ja jalkapallo. (Metsä-Tokila, 2001, 82 - 83)

2.2.3 Kiinan urheilujärjestelmä

Kiinassa on kolmiasteinen urheilukoulujärjestelmä, johon on haettu mallia Neuvostoliitosta. Kiinalainen urheilujärjestelmä ei ole kuitenkaan yhtä systemaattinen kuin entinen neuvostoliittolainen urheilukoulujärjestelmä. Tämän syynä on ollut että Maon aikana urheilukouluja ei kehitetty järjestelmällisesti. Kiinalla ei ollut tuolloin tarve tuottaa kansainvälisesti menestyviä urheilijoita, koska Kiina ei osallistunut kansainvälisiin urheilukilpailuihin. Nykyään Kiinan urheilukoulut ovat keskeisessä asemassa urheilumenestyksen turvaamisessa ja maan urheilu-kulttuurin edistämisessä. ” *Harjoittelu urheilukouluissa on usein kovaa ja varsinkin sisäoppilaitostyyppisissä kouluissa oppilaan lähes koko päivärytmi koostuu urheilusta ja opiskelusta. Vaativasta harjoittelusta huolimatta urheilukoulut ovat suosittuja, sillä menestynyt urheilija tuo tunnustusta itsensä lisäksi perheelleen ja kotikaupungilleen*”. Urheilukoulut tarjoavat urheilijoille ilmaisen asumisen, koulutuksen ja ruoan. Nämä ovat suuria tekijöitä köyhistä oloista tuleville urheilijoille. Urheilukoulujen lisäksi on olemassa kilpaurheilukouluja, jotka on tarkoitettu lahjakkaimmille nuorille urheilijoille. Nämä koulut ovat Kiinassa yleinen tie ammattilaisuuteen, maajoukkueeseen ja liikunta-alan korkeakoulutukseen. (Metsä-Tokila, 2001, 166 - 170)

Kilpaurheilu on muotoutunut kiinalaisiin yliopistoihin, ja ne ovat ottaneet mallia yhdysvaltojen yliopistojärjestelmästä. Yliopistot antavat mahdollisuuden urheilijoille opiskella normaalia pidempään. Urheilukilpailuissa menestyminen on yliopistoille tärkeää ja tämä näkyy myös rekrytoinnissa. Yliopistot yrittävät saada opiskelijoiksi entisiä ammattiuurheilijoita, joille järjestetään tarvittaessa täydentäviä opintoja, jotta he voivat aloittaa opinnot yliopistoissa. (Metsä-Tokila, 2001, 171 - 172)

Kiinalaisissa urheiluoppilaitoksissa harjoittelu ja menestyminen urheilussa ovat usein tärkeämpää kuin itse opiskelu. Kilpailu ja harjoittelu vievät suuren osan urheilijan ajasta ja tämän takia opiskelut kärsivät. Kiinalaisilla urheilijoilla jatko-opinnot ja tulevaisuuden työ rajoittuvat usein urheiluun ja liikuntaan. (Metsä-Tokila, 2001, 173)

3 SOTILASURHEILU

3.1 Sotilasurheilu Suomessa

Puolustusvoimien edustusurheilun päämääränä on menestyä kansainvälisissä sotilaskilpailuissa ja tukea kansainvälisen sotilasurheiluliiton pyrkimyksiä sekä tukea käsitystä uskottavasta puolustuskyvystämme. Puolustusvoimissa järjestetään kansainvälisiin sotilaskilpailuihin tähtäävää valmennusta useissa eri lajiryhmissä. Lajiryhmiä ovat kivääriammunta, pistooliampunta, ampumahiihto, hiihto, suunnistus, ampumasuunnistus, ilmailu-5-ottelu, meri-5-ottelu, sotilas-5-ottelu, laskuvarjohypyty, purjehdus, triathlon sekä kamppailulajeissa judo ja paini. Yleisesti ottaen puolustusvoimien valmennusryhmiä voidaan pitää olympialajeissa haastajaryhminä lajin valtakunnallisesti korkeimmalle valmennusryhmälle Suomessa. Ryhmien urheilijat ja johtajat ovat pääosin henkilökuntaan kuuluvia eli he ovat joko puolustusvoimissa tai rajavartiolaitoksessa palvelevia peruskoulutettuja sotilaita. Varusmiehiä on valmennusryhmissä vuosittain kamppailu-, yleisurheilu-, purjehdus- suunnistus- ja triathlonryhmässä vaihtelevia määriä. Valmennusryhmiin urheilijat valitaan vuosittain lähinnä tulospäätösten ja kehityssuunnitelmien perusteella. Lajin sotilas-SM-kilpailut ovat usein myös tärkeä valintakilpailu. Valmennusryhmiin kuuluu yhteensä noin 90–100 urheilijaa sekä 30–40 valmentajaa, lajihohtajaa ja huoltajaa. Puolustusvoimat tukevat myös urheilijoita, joille ei ole lajiryhmää puolustusvoimissa. Henkilökuntaan kuuluvat sotilasurheilijat, johtajat, valmentajat, huoltajat ja tuomarit voivat osallistua lajin siviililiittojen valitsemiin edustustehtäviin joukko-osastojen komentajien hyväksymässä laajuudessa 30 – 60 vuorokautta vuodessa. Vuosittain näihin edustustehtäviin osallistuu noin 50 henkilöä. Puolustusvoimat maksaa edustustehtävien ajalta palkan täysimääräisenä virkaehtosopimuksen mukaisesti.

(http://tietokannat.mil.fi/mwgintia/content.php?language=fi_FI&page_id=10)

Edustusryhmän urheilijalla on mahdollisuus käyttää henkilökohtaiseen valmentautumiseen ja edustusvalmennusryhmän valmennustoimintaan valio- ja A-ryhmän urheilijana yhteensä 100 urheilukomennusvuorokautta tai B-ryhmän urheilijana yhteensä 50 urheilukomennusvuorokautta. (Puolustusvoimien edustusurheilutoiminnan työaikakirjanpito sekä harjoitteluajan määrittäminen)

Puolustusvoimat voi nimittää huipputason urheilijoita määräaikaan enintään 5 vuoden kouluttaja-aliupseerien virkoihin Urheilukouluun ja valmiusyhtymiin. Heidän työtehtäviinsä kuuluvat kouluttajantehtävien lisäksi urheilu ja valmentautuminen sekä kansainvälisissä kilpailuissa tai Olympialaisissa menestyminen. Urheilijat valitaan virkoihin yhteistoiminnassa Puolustusvoimien ja Olympiakomitean kanssa. Virkaan nimittämisen jälkeen lopullisen päätöksen viikoittaisesta tai vuosittaisesta harjoitteluajaoikeudesta tekee joukko-osaston komentaja. Urheilija on velvollinen esittelemään esimiehilleen riittävän ajoissa koko kautta koskevan valmennusleiri- ja kilpailusuunnitelman sekä ilmoittamaan mahdollisista muista valmennukseen liittyvistä asioista, jotka saattavat vaikuttaa muiden palvelustehtävien suorittamiseen. (PEKOULOS PAK A 04:01.04 14 – 15)

Tässä on esimerkki yhden kouluttaja-aliupseerin tehtävänkuvauksesta Urheilukoulussa. Tehtävästä 60 % on urheilua, johon sisältyvät edustusvalmennusryhmälle käsketty valmennusleiritointi, omatoiminen valmentautuminen sekä osallistuminen kansalliseen ja kansainväliseen sotilasurheilun kilpailutoimintaan. Tehtävästä 30 % on varusmieskoulutusta. Kouluttaja-aliupseerit toimivat Urheilukoulussa varusmiespalvelusta suorittavien urheilijoiden kouluttajina kehittäen palvelusta suorittavien urheilijoiden fyysistä suorituskkyä ja sotilastaitoja. Lisäksi he toimivat valmentajana lajiryhmälle. Tehtävästä 10 % kuuluu täydennyskoulutukseen osallistumiseen ja liikunta-alan täydennyskoulutusten suunnitteluun ja johtamiseen. (Hyypä, 2011, henkilökohtainen tiedonanto)

3.2 Sotilasurheilu maailmalla

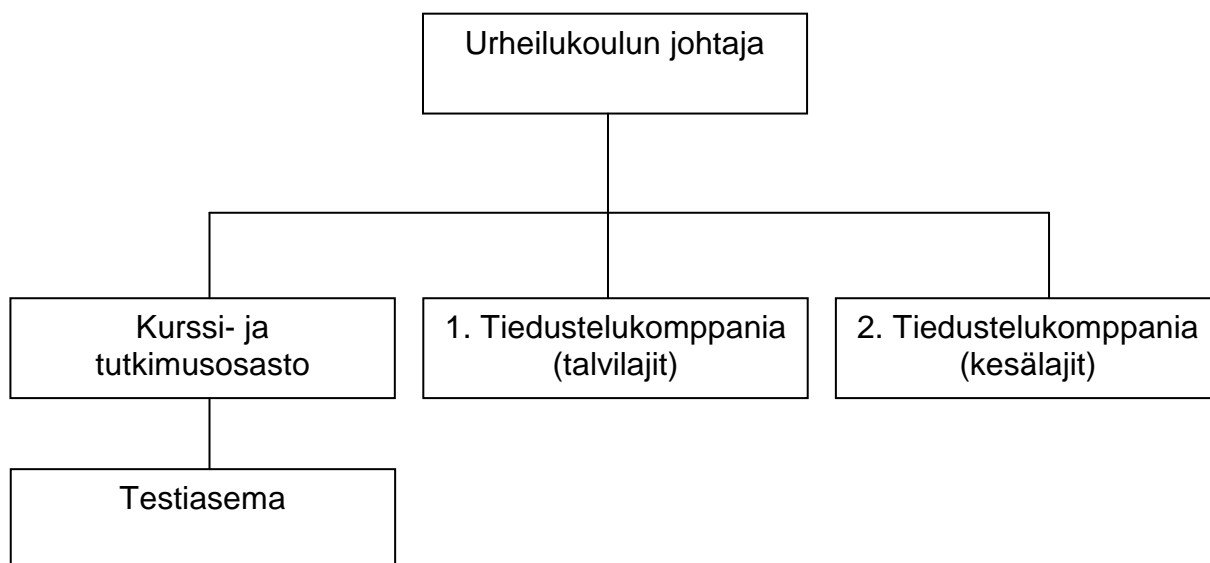
Kansainvälinen sotilasurheilu (CISM) perustettiin vuonna 1948. Jäsenmaita on tällä hetkellä 133. Suomi liittyi liiton jäseneksi vuonna 1964. CISM järjestää sotilaiden MM-kilpailuja vuosittain noin 20 lajissa. Tämän lisäksi se järjestää maanosakohtaisia mestaruuskilpailuja, sekä joka neljäs vuosi sotilaiden Maailmankisat (Military World Games). Useissa lajeissa järjestetään vuosittain maailmanmestaruuskilpailuita ja pohjoismaissa pohjoismaidenmestaruuskilpailuita. Järjestön toiminnan perustana ovat urheilu ja solidaarisuus. CISM on noussut vuosien saatossa yhdeksi suurimmista urheilujärjestöistä, jolla on tiivis yhteistyö kansainvälisen olympiakomitean kanssa. Järjestöllä on suuri ja tärkeä rooli kansainvälisten huippu-urheilijoiden valmentamisessa. CISM pyrkii järjestämään vuosittain kansainvälisiä konferensseja, joissa tutkitaan erilaisia näkökulmia asevoimien liikunnan ja urheilun kehittämiseen. Kansainvälisellä sotilasurheiluliitolla on tarkoituksena, että kaikilla jäsenmailla olisi yhtä hyvät mahdollisuudet osallistua CISM:n kilpailutoimintaan. Urheilulajeja CISM:llä on 26 kappaletta. Lajei-

hin kuuluvat: ammunta, suunnistus, yleisurheilu, maratonjuoksu, maastajuoksu, triathlon, pyöräily, hiihto, ampumahiihto, nyrkkeily, judo, paini, taekwondo, miekkailu, jalkapallo, koripallo, lentopallo, käsipallo, uinti, golf, esteratsastus, purjehdus, laskuvarjohyppy ja nykyaikainen 5-ottelu. Lisäksi vielä sotilaslajeina ovat sotilas 5-ottelu, meri 5-ottelu ja ilmailu 5-ottelu. (http://www.cism-milspport.org/eng/002_ABOUT_CISM/intro.asp)

4 URHEILUKOULU VALMENNUSKESKUKSENA

4.1 Urheilukoulu

Urheilukoulu sijaitsee Lahdessa ja on osa Hämeen Rykmenttiä. Urheilukoulun organisaatioon kuuluvat 1. ja 2. Tiedustelukomppania, kurssi- ja tutkimusosasto sekä testiasema. Urheilukoulun toimintaa johtaa Urheilukoulun johtaja.



Kuva 2. Urheilukoulun organisaatio

Urheilukoulun kouluttajien ja siviilivalmentajien joukossa on ollut monia lajiliittojen johtotehtävissä toimineita valmentajia. Koulutussuunnitelma on rakennettu niin, että palvelusajasta noin puolet on varattu sotilaskoulutukseen ja puolet urheiluvalmennukseen. Urheilukoulu ei rekrytoi huippu-urheilijoita palvelukseen lupaamalla heille vapauksia harjoitteluun, vaan tarjoamalla huippuluokan olosuhteet harjoitteluun ja mahdollisuuden toteuttaa harjoitussuunni-

telmaansa lajivalmentajan valvonnassa. Varusmiespalvelusaikanaan urheilijoilla on myös tilaisuus tutustua muiden lajien urheilijoiden harjoitteluun ja saada siitä mahdollisia vaikutteita omaan harjoitteluun. (Kantola, 2007, 305)

Varusmieskoulutuksen päämääränä Urheilukoulussa on olla osa kansallista valmennusjärjestelmää ja tukea maamme edustusurheilua järjestämällä lahjakkaiden urheilijoiden valmentautuminen varusmiespalveluksen aikana. Urheilukoulun valmennuksen päämääränä on, että varusmiehet jatkavat nousujohteista urheilijan uraa varusmiespalveluksen aikana. Urheilukoulu on nuorten huippu-urheilijoiden ja sotilasurheilijoiden valtakunnallinen valmennuskeskus, joka palvelee ammattiurheilijoita, edustusvalmennusryhmiä sekä toimii ikäluokkansa parhaiden urheilijoiden varusmiespalveluspaikkana. (Valmennusohje, 2009, 4)

Urheilukoulun tavoitteena on urheiluvalmennuksella kasvattaa ja kehittää urheilijaa kokonaisvaltaisesti siten, että urheilija tottuu harjoitteluun, joka mahdollistaa etenemisen kansainväliselle huipulle. Päämääränä on, että varusmiehet jatkava nousujohteista urheilijan uraa varusmiespalveluksen aikana. Urheiluvalmennuksen tavoitteena on varusmiesten fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien ja tulokunnan kehittyminen sekä henkinen kasvu varusmiespalveluksen aikana. (Valmennusohje, 2009, 4)

Liikuntakasvatukseen on varattu koko palvelusajalle 1007 tuntia, josta urheiluvalmennuksen osuus on 859 tuntia. Valmennukseen kuulumattomat liikuntakasvatuksen muut tunnit on varattu suunnistukseen, sotilas-5-otteluun, uinti-, kamppailu- ja liikuntaharjoitusten johtamistaidon ym. puolustusvoimien yleisen liikunta-alan asiakirjan määrittelemien aiheiden opiskeluun. Nämä toiminnot tukevat osaltaan myös valmennustoimintaa. (Valmennusohje, 2009, 5)

Henkilökohtaiseen päivittäisvalmennukseen peruskoulutuskaudelle on varattu 38 tuntia eli noin 10 harjoitusta. Miehistön eri koulutuskausilla on henkilökohtaiseen valmentautumiseen varattu 120 tuntia eli noin 32 harjoitusta. Kuuden kuukauden palvelusaikana urheilijalla on yhteensä noin 62 harjoitusta. Johtajiksi koulutettavilla on eri koulutuskausille varattu 255 tuntia joka tarkoittaa noin 68 harjoitusta. 12 kuukauden palveluksen aikana urheilijalle kertyy noin 158 harjoitusta. (Valmennusohje, 2009, 13 - 14)

Urheilukoulu järjestää jokaiselle lajiryhmälle 7-9 valmennusleiriä. Valmennusleireistä 4-5 voidaan toteuttaa lajiryhmien valmennuskeskuksissa eli urheiluopistoilla. Leireistä 3-4 järjestetään varuskunnassa ja lähialueen harjoituspaikoilla. Valmennusleirit pidetään pääsääntöises-

ti kaikilla lajeilla samaan aikaan, mutta lajiliittojen toiveet otetaan myös huomioon leirien ajankohtien suunnittelussa. Tämä ei saa kuitenkaan haitata sotilaskoulutuksen toteuttamista. Peruskoulutuskaudelle on suunniteltu kaikille lajiryhmille yksi valmennusleiri. Miehistökoulutuksessa oleville on suunniteltu 3 valmennusleiriä eri koulutuskausille ja johtajakoulutuksessa oleville 6 valmennusleiriä eri koulutuskausille. Urheilukoululla on mahdollisuus järjestää valmennusleirejä myös ulkomailla oleviin harjoituskeskuksiin. Ulkomaan leirien suunnittelussa otetaan huomioon lajiliittojen osallistuminen leirikustannuksiin ja valmennukseen. (Valmennusohje, 2009, 14)

Urheilukoulussa palveleva varusmies voidaan komentaa Urheilukoulun leirin aikana myös kotileirille. Kotileirille urheilija komennetaan silloin, kun Urheilukoululla ei ole antaa hänelle valmennusta, urheilijalla on leiri liiton puolesta tai se on kilpailuun valmistautumisen kannalta järkevää. (Valmennusohje, 2009, 15)

Palvelusajat ovat Urheilukoulussa 180 vuorokautta tai 362 vuorokautta. Pääsääntöisesti urheilijat palvelevat 362 vuorokautta. Urheilukoulun saapumiserää kohden voidaan valita miehistökoulutukseen enintään 20 – 30 urheilijaa. Reservinupseerin koulutuksen saa 12 – 18 urheilijaa jokaisesta saapumiserästä. (Valmennusohje, 2009, 10 - 11)

Urheilukouluun hyväksyttävät urheilijat valitaan valintakollegion kokouksessa, jota johtaa Urheilukoulun johtaja. Samalla valitaan myös urheilijat, jotka suorittavat 180 vuorokauden miehistökoulutuksen. Lopullisen päätöksen Urheilukouluun valittavista urheilijoista tekee Pääesikunnan henkilöstöosasto valintatestien, urheiluliittojen lausuntojen ja urheilumenestyksen perusteella Urheilukoulun johtoryhmän esityksestä. (Valmennusohje, 2009, 10)

Lajiryhmien valintaa päätettäessä huomioon otettavia tekijöitä ovat:

1. Palvelukseen hakeneiden urheilijoiden taso. Olympiakomitean stipendiaatit ja muut kansainvälisen tason urheilijat asetetaan etusijalle.
2. Ryhmän koko, joka yksilölajeissa tulisi olla vähintään 2 – 4 urheilijaa ja joukkuelajeissa 8 – 10 urheilijaa.
3. Urheilukoulun valmennukselliset tekijät, joista tärkeimpänä tekijänä on valmennuksen toimivuus. Toisin sanoen, ovatko valmennusolosuhteet riittävät ja onko Urheilukoululla asettaa valmentaja kyseiselle lajiryhmälle.
4. Lajin vaatimat valmennuskustannukset ja lajiliiton osallistuminen valmennuskustannuksiin. (Valmennusohje, 2009, 10)

Valintakriteerit 180 vuorokauden miehistökoulutukseen ovat seuraavat:

- ulkomailla asuva tai urheileva ammattilaisurheilija
- kotimaassa asuva esiammattilaissopimuksen tehnyt urheilija
- Olympiakomitean nuorisovalmennustukiurheilija, joka valitaan 180 vuorokauden palvelukseen tai ei läpäise johtajakoulutukseen tarvittavia kriteereitä
- Opetusministeriön alaisten lajiryhmien nuorisohuippuja, jotka valitaan 180 vuorokauden palvelukseen tai he eivät läpäise johtajakoulutukseen vaadittavia kriteereitä
- joukkuelajien urheilijat, jotka ovat edellisellä/kuluneella kaudella pelanneet vähintään 1/3 miesten ylimmän sarjatason peleistä
- valintakollegion määrittelemiä poikkeuksellisen menestyneitä urheilijoita, joista neuvotellaan erikseen hakuprosessin aikana

(Valmennusohje, 2009, 11)

Urheilukoulussa palveleva urheilija voi käyttää urheilukomennuksia henkilökohtaiseen esimiesten hyväksymään valmennus- ja kilpailutoimintaan. Urheilukomennus on palvelusta, joka on tarkoitettu tukemaan urheilijan henkilökohtaista valmentautumista ja kilpailutoimintaa. Urheilukoulussa palvelevilla urheilijoilla on mahdollisuus palvelusaikanaan anoa urheilukomennusta 100 vuorokautta 362 vuorokautta palvelevilla ja 50 vuorokautta 180 vuorokautta palvelevilla. Tarvittaessa valmennuspäällikkö voi tehdä esityksen lisävuorokausista Pääesikunnan henkilöstöosastolle. Esityksen pitää perustua maajoukkuetoiminnasta tai kansainvälisistä kilpailutapahtumista aiheutuneisiin urheilukomennustarpeisiin. (Valmennusohje, 2009, 15)

Urheilija tekee urheilukomennussuunnitelman ensimmäiselle 6 kuukaudelle peruskoulutuskauden aikana. 12 kuukautta palvelevat tekevät toisen urheilukomennussuunnitelman loppupalvelusajalle viimeistään 6 kuukauden palveluksen jälkeen. Suunnitelman tulee sisältää valmennus- ja kilpailutoiminnan vaatimat urheilukomennusvuorokaudet. Suunnitelman tarkastaa ja puoltaa lajivalmentaja tai valmennuksen johtaja, jonka jälkeen perusyksikön päällikkö hyväksyy suunnitelman. Urheilukomennussuunnitelma toimii perustana urheilukomennusten myöntämiselle. Urheilukomennusten myöntäminen edellyttää urheilijalta sitä, että käsketyt kokeet ja muut opinnäytteet on suoritettu hyväksytysti tai niiden suorittaminen on suunniteltu kurssinjohtajien kanssa.

Urheilijalle voidaan myöntää urheilukomennuksia seuraavalla tavalla:

- Olympiakilpailuihin valmistautuminen	10 vrk
- Arvokilpailuihin valmistautuminen	5 vrk
- SM-kilpailuihin (päälaji)	5 vrk
- SM-kilpailuihin (sivulaji)	3 vrk
- Kotimaiset katsastuskilpailut	3 vrk
- Kansainväliset kilpailut/turnaukset	3 vrk
- Joukkuelajeissa SM-sarjan pelit	2 vrk
- Playoff-pelit	2 – 5 vrk

(Valmennusohje, 2009, 15 - 17)

4.1.1 Peruskoulutuskausi

Peruskoulutuskauden (10 viikkoa) opetussuunnitelma sisältää liikuntakasvatusta 187 tuntia. Tästä on urheiluvalmennusta 114 tuntia, yleistä liikuntakoulutusta 53 tuntia ja valmennuskoulutusta 20 tuntia. (Valmennusohje 2009, 5) Urheiluvalmennuksen osatavoitteena on peruskoulutuskaudella opettaa ja totuttaa urheilijat säännölliseen päivittäiseen harjoitteluun sekä oma-toimisuuteen ja suunnitelmallisuuteen. Valmennuksen perusasiat opetetaan heille valmentajakurssi 1:llä. Peruskoulutuskauden valmennuksellisenä tavoitteena on opettaa peruskuntoharjoittelun, nousujohteisen harjoittelun ja lajitaitojen oppiminen. Muita tavoitteita on oman rasituksen arviointi ja seuranta, kehon hallinta, sekä oman ajankäytön ja elämän hallinta. (Valmennusohje, 2009, 12)

4.1.2 Aliupseerikurssi ja reserviupseerikurssi

Aliupseerikurssin ensimmäisellä ja toisella jaksolla, reserviupseerikurssilla sekä johtajakaudella (42 viikkoa) liikuntakasvatuksen osuus on 820 tuntia. Tästä on urheiluvalmennusta 745 tuntia, yleistä liikuntakoulutusta 53 tuntia ja valmennuskoulutusta 22 tuntia. (Valmennusohje 2009, 5) Aliupseerikurssi 1 totuttaa urheilijat säännölliseen harjoitteluun 2-3 viikon harjoitusjaksolla. Aliupseerikurssi 1:n valmennuksellisenä tavoitteena on opettaa harjoittelun rytmitystä, rasituksen seurannan menetelmiä, ravinnon merkitystä harjoittelussa sekä lihashuollon harjoitusta. (Valmennusohje, 2009, 12)

Aliupseerikurssi 2:lla ja reserviupseerikurssilla valmennuksellisenä tavoitteena on opettaa urheilijalle erilaisia kilpailuun valmistautumistapoja, lajitaitojen kehittämistä, palauttavan harjoittelun merkitystä ja toteutusta, sekä lajitaitojen hiomista ja kilpailusuoritusten maksimointia. Aliupseerikurssin ja reserviupseerikurssin aikana urheilijoilla on mahdollisuus suorittaa valmentajakurssin II ja III taso. (Valmennusohje, 2009, 12)

4.1.3 Johtajakoulutuskausi

Johtajakoulutuskaudella valmennukselliset tavoitteet ovat SM kilpailuissa ja lajitestien suorittamisessa sekä uuden harjoituskauden aloittamisessa. Tärkeimmät tavoitteet ovat SM-kilpailuissa onnistuminen, sekä menneen kilpailukauden analysointi ja tulevan kauden suunnittelu. (Valmennusohje, 2009, 12)

4.1.4 Miehistökoulutuskausi

Miehistökoulutuksen (180 vrk palvelus) valmennuksellisenä tavoitteena on tukea urheilijan kehittymistä, valmentautumista oman tai seuran valmennussuunnitelman mukaisesti ja tukea osallistumista kilpailutoimintaan. Valmennuksella pyritään varmistamaan varusmiesten fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien ja tulostason kehittyminen sekä henkinen kasvu varusmiespalveluksen aikana. Palauttavan harjoittelun merkitys korostuu päivittäisvalmennuksen toteuttamisessa. Miehistökoulutuksen aikana liikuntakasvatuksen osuus on 307 tuntia. Tästä on urheiluvalmennusta 240 tuntia, yleistä liikuntakoulutusta 45 tuntia ja valmennuskoulutusta 22 tuntia. (Varusmieskoulutus Urheilukoulussa liite 2, 1 - 2)

4.2 Valmennuksen järjestely Urheilukoulussa

Urheilukoulussa on neljä erilaista vaihtoehtoa valmennuksen toteutukseen, jotka on esitetty kuvassa 3. Valmennus toteutetaan sen mukaan, onko Urheilukoululla tarjota lajiin koulutettu lajivalmentaja vai lajivastaava. Yhteistoiminta urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien ja eri lajiliittojen kanssa on myös ratkaisevassa roolissa.

Taso 1.

Urheilukoululla on tarjota koulutettu lajivalmentaja joka eri tahojen kanssa sopii valmennuksen eri osatekijöiden toteuttamisen. Tällöin Urheilukoulun valmentaja suunnittelee ja johtaa lajiryhmänsä valmennuksen. Urheilukoulu järjestää myös sopivat olosuhteet ja valmennusajan.

Taso 2.

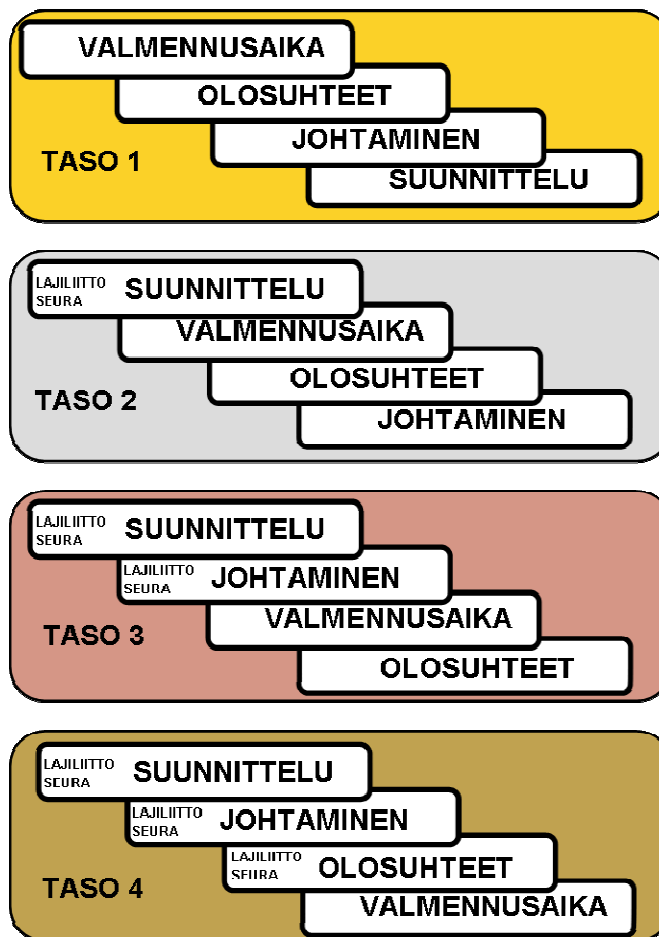
Urheilijan henkilökohtainen, seuran tai lajiliiton valmentaja suunnittelee harjoittelujaksot. Urheilukoulun valmentaja johtaa harjoittelun. Urheilukoulu järjestää myös sopivat olosuhteet ja valmennusajan. Vaihtoehtoisesti Urheilukoulun valmentaja suunnittelee harjoitusjaksot, jotka urheilijat toteuttavat henkilökohtaisesti päivittäisvalmennuksen aikana.

Taso 3.

Urheilijan henkilökohtainen, seuran tai lajiliiton valmentaja suunnittelee harjoittelujaksot. Ulkopuoliset valmentajat johtavat käytännön harjoittelun Urheilukoulun kanssa tehdyn erillisen sopimuksen mukaisesti. Urheilukoulu järjestää myös sopivat olosuhteet ja valmennusajan.

Taso 4.

Urheilukoululla ei ole lajin valmentajaa eikä Lahdessa ole lajiharjoitteluun tarvittavia suorituspaiikkoja. Tällöin henkilökohtainen tai seuravalmentaja yhdessä lajiliiton kanssa suunnittelevat lajikohtaisen valmennuksen toteutuksen. Urheilukoulun järjestämänä on valmennusaika valmennus- ja kilpailutoimintaan. Urheilukoulu hoitaa kokonaisrasituksen seurannan. Urheilukoulu johtaa tarvittaessa lajin vaatimukset täyttävät yleisten fyysisten ominaisuuksien harjoittelun. (Valmennusohje, 2009, 5)



Kuva 3. Valmennuksen vaihtoehtomallit Urheilukoulussa (Valmennusohje, 2009)

4.3 Valmennuksen johtosuhteet Urheilukoulussa

Urheilukoulussa varusmiespalvelusta suorittavien urheilijoiden varsinaiseen lajikohtaiseen valmentautumiseen ja kilpailutoimintaan osallistuvaan henkilökuntaan kuuluvat valmennuspäällikkö, perusyksikön päälliköt, saapumiserän valmennuksen johtajat, lajivalmentajat, lajivastaavat ja ulkopuoliset valmentajat. Kuvassa 4 on esitetty Urheilukoulun valmennukseen osallistuva henkilökunta.

Urheilukoulun johtaja vastaa Urheilukoulun kokonaistoiminnasta. Keskeisimpinä tekijöinä ovat sotilaskoulutuksen ja urheiluvalmennuksen seuranta. Apulaisjohtaja ohjaa sotilaskoulutuksen ja urheiluvalmennuksen kokonaissuunnittelua, sekä laatii vuosittaisen toimintakäskyn ja siihen liittyvän toimintojen budjetoinnin ja seurannan. (Valmennusohje, 2009, 6)

Valmennuspäällikkö johtaa urheilukoulun urheiluvalmennusta ja valmennustoiminnan kehittämistä. Valmennuspäällikön tärkeimpiin tehtäviin kuuluvat:

- Urheilukoulun valintakokeiden suunnittelu ja johtaminen
- esittelee saapumiserään esitettävät urheilijat valintakollegiolle
- johtaa opetussuunnitelman mukaisen valmentajakurssi I:n toteuttamisen ja suunnittelee valmentajakurssi II koulutuksen yhdessä lähialueen urheiluopistojen kanssa
- johtaa Urheilukoulun henkilökunnan osallistumisen valmentaja koulutukseen
- johtaa Urheilukoulun valmennuksen arviointitilaisuuksia ja laatii valmennusraportin
- suunnittelee Urheilukouluun hakeutuvien urheilijoiden valmentautumismahdollisuuksia
- suunnittelee ulkopuolisten valmentajien käytön, sekä yhteistyösopimukset lajiliittojen ja urheiluopistojen kanssa
- esittelee Urheilukoulun ulkomailla tapahtuvien valmennusleirien ja kilpailuiden urheilijat sekä joukkueet
- lisäksi on yhteistoiminnassa olympiakomitean, urheilun keskusjärjestöjen, asepalveluksessa olevien urheilijoiden lajiliittojen, urheilulukioiden ja ammatillisten oppilaitosten kanssa (Valmennusohje, 2009, 7 - 8)

Perusyksikön päällikkö vastaa yksikkönsä valmennuksesta yhdessä valmennuksen johtajan kanssa. Perusyksikön päällikkö johtaa koulutusta yksikölle asetettujen koulutustavoitteiden saavuttamiseksi. Perusyksikön päällikön tehtäviin kuuluvat:

- suunnittelee palvelusajan koulutussuunnitelmien sotilaskoulutuksen osuuden, jossa on otettu huomioon lajivalmentajien suunnittelema urheilijoiden valmentautuminen
- viikko-ohjelmien laatiminen
- urheiluvalmennuksen ja sotilaskoulutuksen seuraaminen

(Valmennusohje, 2009, 6 - 7)

Valmennuksen johtaja vastaa perusyksikön valmennustoiminnasta. Valmennuksen johtaja on valmennuksen asiantuntija perusyksikössä. Valmennuksen johtajan tehtäviin kuuluvat:

- suunnittelee saapumiserään yhteiset valmennustapahtumat yhteistoiminnassa lajivalmentajien ja lajivastaavien kanssa
- suunnittelee saapumiserään valmennusbudjetin ja sen seurannan
- käskää lajivalmentajille ja lajivastaaville saapumiserittäin valmennusraportin laatimisen

- esittelee eri lajiryhmien valmennussuunnitelmat ja yksikön valmennusraportin perusyksikön päällikölle ja valmennuspäällikölle
- valvoo saapumiserän valmennuksen käytännön toteutumista ja Urheilukoulun valmentajakurssi I:n toteutumista
- osallistuu viikko-ohjelmien laadintaan kokoamalla eri lajiryhmien valmentajien ja lajivastaavien suunnittelemat valmennustapahtumat kyseisille viikoille
- ylläpitää tiedostoa palveluksessa olevien urheilijoiden palvelusaikaisesta urheilumenestyksestä ja urheilukomennuksista
- pitää yhteyttä saapumiserän lajiryhmien lajiliittoihin ja tarvittaessa seuravalmentajiin ja urheilijan henkilökohtaisiin valmentajiin

(Valmennusohje, 2009, 8 - 9)

Lajivalmentaja johtaa lajiryhmänsä valmentautumisen käytännön toteutumista. Lajivalmentajien tehtäviin kuuluvat:

- johtaa ja koordinoi päivittäisvalmennuksen
- johtaa Urheilukoulun järjestämät valmennusleirit
- seuraa urheilijan kokonaisrasitusta testien ja harjoittelun seurannan perusteella
- esittelee lajiryhmänsä urheilukomennus- ja lomankäyttö asiat yksikön päällikölle
- laatii valmennussuunnitelman koulutuskausittain
- seuraa lajiryhmänsä harjoituspäiväkirjoja
- laatii valmennusraportin lajiryhmästään saapumiserittäin
- osallistuu lajiliiton valmentajakoulutuksiin
- pitää yhteyttä lajiryhmänsä lajiliittoon, seuravalmentajiin ja urheilijan henkilökohtaisiin valmentajiin
- toimii kouluttajana Urheilukoulun valmentajakurssilla sekä valmennuksen asiantuntijana

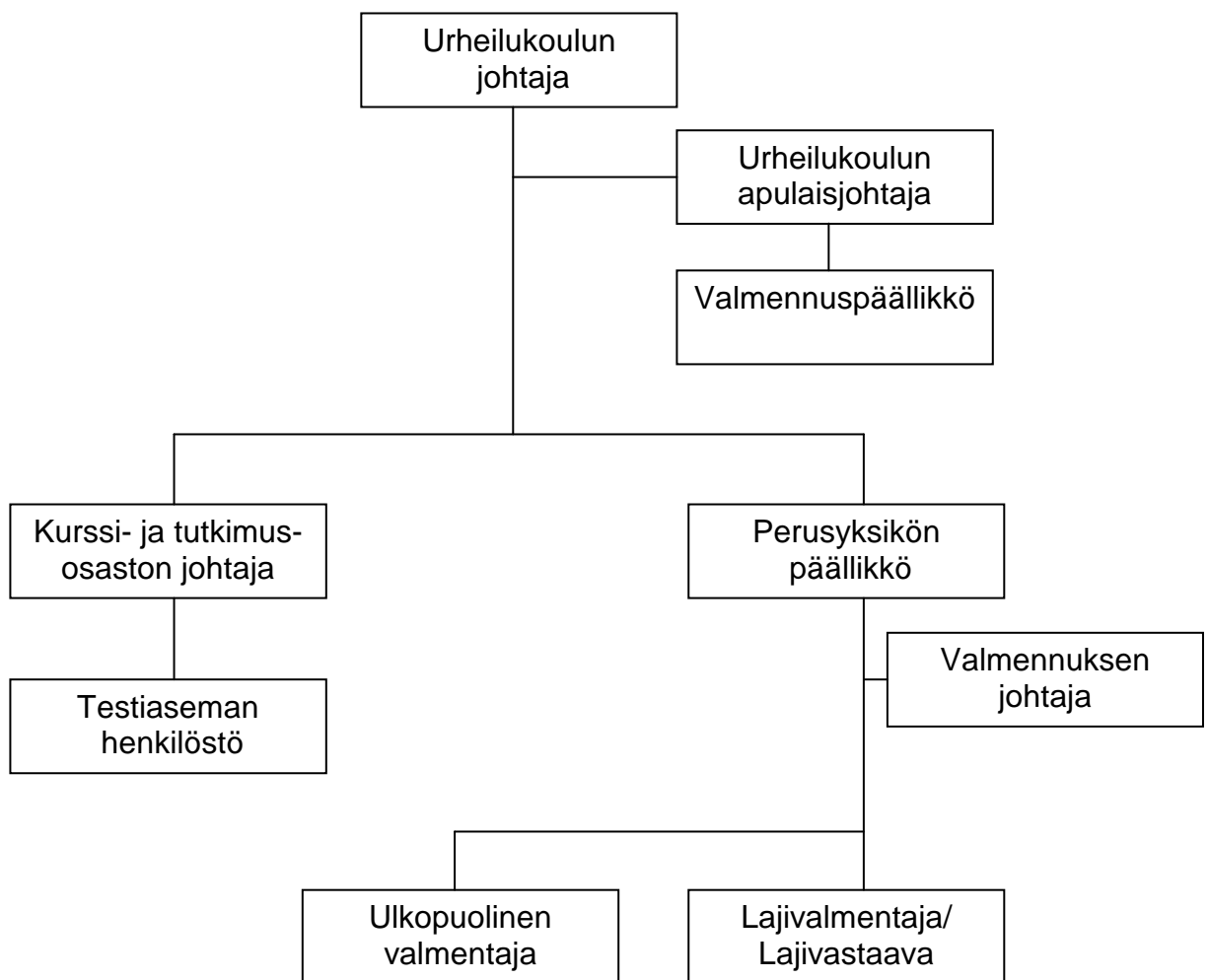
(Valmennusohje, 2009, 9)

Lajivastaava johtaa lajiryhmänsä valmentautumisen käytännön toteutumista. Lajivastaavien tehtäviin kuuluvat:

- sopii lajiliiton tai seuran/vast. kanssa päivittäisvalmennuksen sekä Urheilukoulun järjestämien valmennusleirien toteutuksen
- seuraa urheilijan kokonaisrasitusta testien ja harjoittelun seurannan perusteella
- esittelee lajiryhmänsä urheilukomennus- ja lomankäyttö asiat yksikön päällikölle
- laatii valmennussuunnitelman koulutuskausittain

- seuraa lajiryhmänsä harjoituspäiväkirjoja
- laatii valmennusraportin lajiryhmästään saapumiserittäin
- osallistuu lajiliiton valmentajakoulutuksiin
- pitää yhteyttä lajiryhmänsä lajiliittoon, seuravalmentajiin ja urheilijan henkilökoh-
taisiin valmentajiin
- toimii kouluttajana Urheilukoulun valmentajakurssilla sekä valmennuksen asian-
tuntijana

(Valmennusohje, 2009, 9 - 10)



Kuva 4. Valmennuksen johtosuhteet Urheilukoulussa (Valmennusohje, 2009)

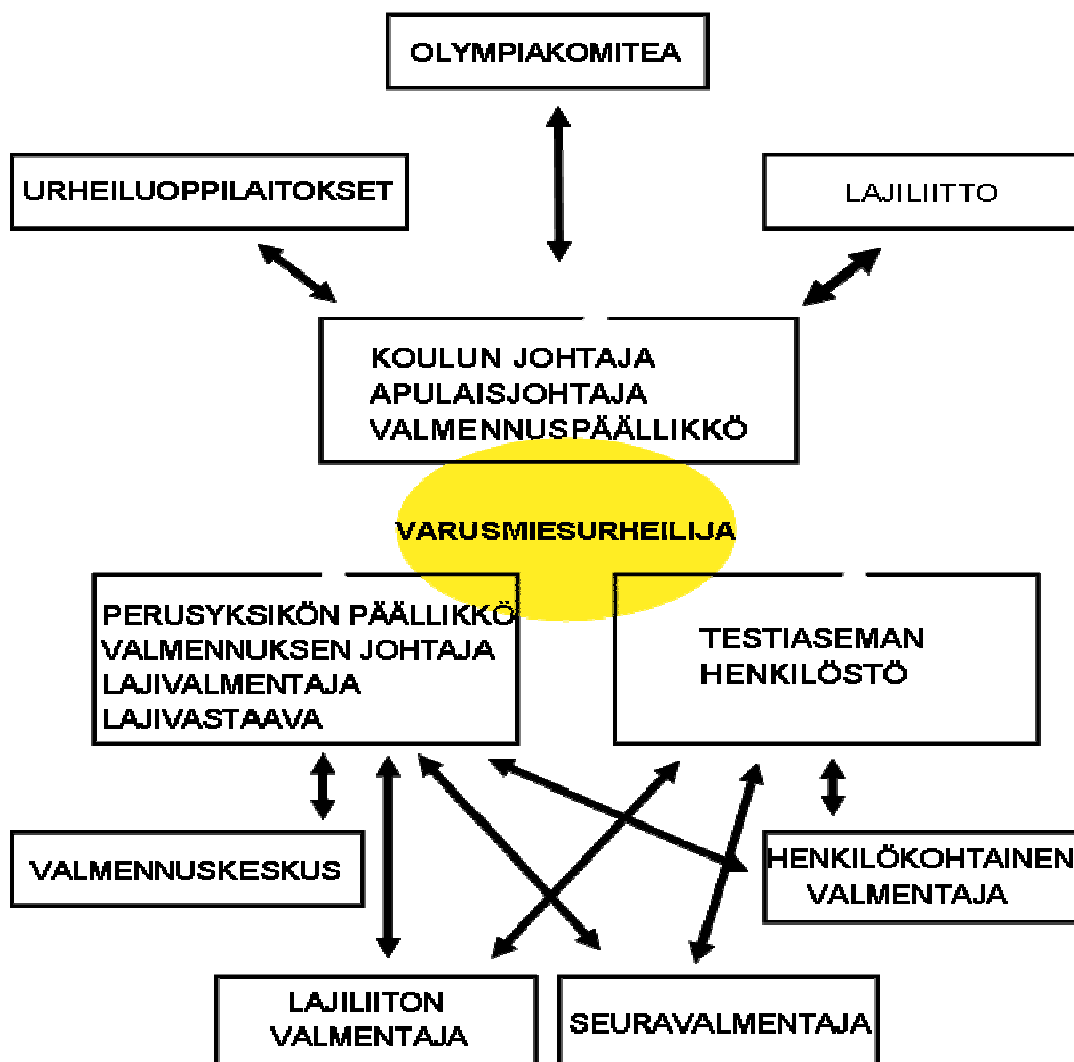
4.4 Valmennuksen yhteistyötahot

Urheilukoululla on erilaista yhteistoimintaa eri yhteistyötahojen kanssa. Kuvassa 5 on esillä tärkeimpiä yhteistyötahoja, jotka ovat olympiakomitea, lajiliitot, seurat, urheiluoppilaitokset ja urheiluakatemit. Olympiakomitean valmennuksesta vastaavien henkilöiden kanssa Urheilukoulu pyrkii aktiiviseen yhteistoimintaan. Tähän kuuluu vuosittain urheiluvalmennuksen raportointi, jossa raportoidaan mm. Urheilukoulun resursseista, toiminnan muutoksista, urheiluvalmennuksen toteutumisesta sekä varusmiesurheilijoiden kehittymisestä ja menestyksestä.

(Valmennusohje, 2009, 24 - 25)

Urheilukoulu toimii läheisessä yhteistyössä kaikkien lajiliittojen ja keskusjärjestöjen kanssa. Kunkin saapumiserän hakeutumiseen liittyen järjestetään liittokohtaisia info-tilaisuuksia, joissa koordinoidaan liiton ja Urheilukoulun yhteistoimintaa seuraavan saapumiserän valinnoissa. Liittotason yhteistoiminta sisältää päivittäisvalmennuksen järjestelyt, leiritysjärjestelyt, asiantuntija-avun, harjoitusottelut, kilpailutoiminnan, kansainvälisen sotilasurheilutoiminnan sekä valmentajakoulutuksen taloudelliset resurssit. Lajiliitot laativat suunnitelmat, kuinka lajiryhmät kootaan, kun ne saapuvat varusmiespalvelukseen Urheilukouluun. Urheilukoululla on mahdollista käyttää lajiliittojen valmentajia eri lajiryhmien valmennuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tämä on hyvin yleistä ulkomailla tapahtuvissa valmennustapahtumissa, joissa urheilijat ovat maajoukkuaryhmän mukana harjoittelemassa. (Valmennusohje, 2009, 25)

Urheilukoulu järjestää kunkin saapumiserän astuttua palvelukseen varusmiesurheilijoiden seura- ja henkilökohtaisille valmentajille tiedotustilaisuuden kymmenen viikon kuluessa. Tässä tilaisuudessa käsitellään yksityiskohtaisesti saapumiserän koulutus- ja valmennussuunnitelmat sekä tutustutaan valmennusolosuhteisiin. Urheilukoulu pyrkii pitämään yllä aktiivista yhteistoimintaa urheilulukioiden, urheilupainotteisten lukioiden, urheiluakatemioiden ja ammatillisten oppilaitosten kanssa nuorten urheilu-uran jatkumisen turvaamiseksi. Urheilukoulu on yhteistyössä lähialueiden urheiluseurojen kanssa riittävien valmentautumisolosuhteiden turvaamiseksi. (Valmennusohje, 2009, 25)



Kuva 5. Valmennuksen yhteistyötahot Urheilukoulussa. (Valmennusohje, 2009)

4.4.1 Testiasema

Urheilukoulun kurssi- ja tutkimusosastoon kuuluva testiasema on tarkoitettu sotilaan fyysisen suorituskykyyn ja urheiluvalmennukseen liittyvään tutkimus- ja testaustoimintaan. Asemalla tehdään myös erilaisiin reserviläistutkimuksiin liittyviä testejä sekä testaustoimintaa yhdessä Suomen Olympiakomitean ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskusten kanssa. Testiasemalla tehtävät testit ovat varusmiehille maksuttomia. Testiasemalla voidaan tehdä muun muassa seuraavia testejä; suora- ja epäsuora hapenotonmittaus juoksumatolla ja pp-ergometrillä, nopeus- ja voimatestit valokennoilla sekä kontaktimatolla, staattiset tai dynaamiset voimatasomittaukset, lihasten sähköisen aktiivisuuden mittaukset (EMG), liikkuvuusmittaukset, kehon koostumuksen mittaukset (BIA), erilaiset kenttätestit ja taistelijan suorituskykyyn liittyvät testit. (Varusmieskoulutus Urheilukoulussa, 2009, 13)

Urheilukoulu vastaa palvelusajalla varusmiesurheilijoiden kokonaisrasituksen seurannasta. Yleisrasituksen seuranta kuuluu jokaisen varusmiesurheilijan henkilökohtaiseen seurantaan ja siitä annetaan lajikohtainen ohjeistus. Urheilukoulu on laatinut viikkokohtaisen arvioinnin jokaisen palvelusviikon rasittavuusasteesta, ja päivittäisen sotilaskoulutuksen rasitusta arvioidaan lukuarvoilla 0 - 5. Jokaiselle urheilijalle suoritetaan palveluksen aikana rasituksen seuranta vähintään kahdelta palvelusviikolta. Seuranta otetaan yhdeltä sotilaskoulutusviikolta ja yhdeltä valmennusleiriviikolta. Seurantaryhmien valinnasta, koulutuksesta ja analyysien teosta vastaa Urheilukoulun kurssi- ja tutkimusosasto. (Valmennusohje, 2009, 18)

Testiasemalla on palveluksessa fysioterapeutti, joka antaa fysioterapiahoitoa lääkärin määräyksestä. Tämä palvelu on ilmainen Urheilukoulussa varusmiespalveluksessa oleville urheilijoille. Fysioterapeutti tekee lihastasapainokartoituksen jokaiselle urheilijalle kahden ensimmäisen palvelusviikon aikana ja antaa tästä henkilökohtaisen palautteen. Lihastasapainokartoitus uusitaan varusmiespalveluksen lopussa. (Valmennusohje, 2009, 18)

5 VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Urheilukoulussa palvelleiden urheilijoiden mahdollisuuksia yhdistää varusmiespalvelus ja urheilu, sekä miten Urheilukoulun jälkeinen aika on valmennuksellisesti toteutunut. Kohderyhmä on rajattu saapumiseriin 1/06, 2/06, 1/07, 2/07, 1/08, 2/08, jotka ovat olleet varusmiespalveluksessa vuosina 2006 – 2009. Aineisto on kerätty urheilijoilta postitse lähetetyllä kyselyllä ja aineistossa on monia eri urheilulajeja niin kesä- kuin talvilajeista. Tällöin saadaan selville miten varusmiespalveluksen ja urheilun yhdistäminen onnistuu eri lajiryhmissä.

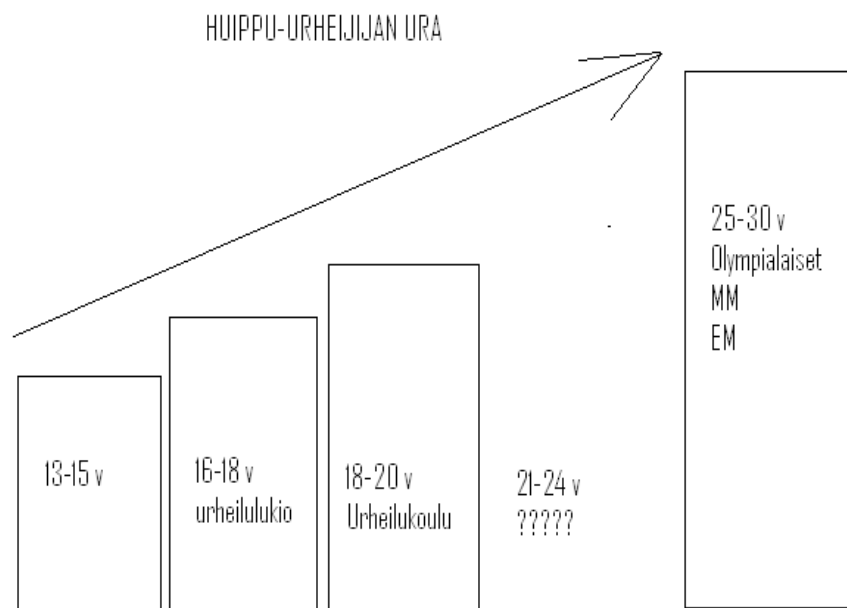
Tutkimuksessa on kaksi päätutkimusongelmaa ja neljä alatutkimusongelmaa, jotka ovat:

1. Miten Urheilukoulussa palvelleet urheilijat ovat kokeneet varusmiespalveluksen merkityksen heidän urheilu-urallaan?
2. Miten Urheilukoulun käyneet urheilijat ovat kokeneet palvelusaikansa olleen yhteydessä varusmiespalveluksen jälkeiseen urheilu-uraan?

Alakysymykset:

1. Kuinka valmentautuminen toteutuu Urheilukoulussa?
2. Onko urheilija tällä hetkellä kilpa/huippu-urheilija?
3. Kuinka urheilu on jatkunut varusmiespalveluksen jälkeen?
4. Jos urheilija on lopettanut, niin mikä on ollut syy urheilun lopettamiseen?

Urheilussa pärjätäkseen harjoittelun on oltava tavoitteellista. Urheilukoulu on luonnollinen tapa jatkaa nousujohteista urheilijan-uraa esimerkiksi urheilulukion tai urheiluakatemian jälkeen. Urheilukoulun varusmiespalveluksen aikana huippu-urheilijan valmentautuminen on mahdollista hyvin laaditun vuosisuunnitelman ansiosta. Tutkimuksen viitekehyksessä kuvassa 6 on kuvattu aikaa juniorivuosista Urheilukoulun varusmiespalveluksen jälkeiseen aikaan. Kuinka toteutuu urheilijan valmentautuminen varusmiespalveluksen jälkeen? Jatkuuko nousujohteinen valmentautuminen reserviin siirryttäessä? Näihin kysymyksiin on pyritty saamaan vastauksia tässä tutkimuksessa.



Kuva 6. Tutkimuksen viitekehys.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Koehenkilöt

Tutkimukseen osallistui kuusi Urheilukoulussa palveluksessa ollutta saapumiserää. Saapumiserät olivat 1/06, 2/06, 1/07, 2/07, 1/08, 2/08. Toisin sanoen tutkimuksessa oli mukana kolme saapumiserää talvilajien urheilijoita ja kolme saapumiserää kesälajien urheilijoita. Tutkimuksen otanta on rajoitettu kyseiselle aikavälille, koska 6 kuukauden miehistökoulutus vakinaistui 1/06 saapumiserästä alkaen ja 2/08 saapumiserän reserviin siirtymisestä oli kyselyn lähetyksen aikana kulunut 6 kuukautta.

Vastauksia kyselyyn tuli 126 kappaletta. Vastaukset jakautuivat siten, että talvilajien urheilijoiden vastauksia on tutkimuksessa 37,2 % ja kesälajien urheilijoiden vastauksia 62,8 %. Aktiivisimmat vastaajat olivat kesälajien 2/08 saapumiserä 24,6 % ja vähiten vastauksia tuli talvilajien 1/07 saapumiserästä 7,1 %.

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden lukumäärä (N) ja suhteellinen prosenttiosuus (%) saapumiserittäin.

	N	%
1/06	13	10,3
2/06	24	19,0
1/07	9	7,1
2/07	24	19,0
1/08	25	19,8
2/08	31	24,6
yhteensä	126	100

Lajien osalta eniten vastauksia tuli yleisurheilijoilta 28 (sisältäen hypyt, heitot, pikajuoksut, kestävyysjuoksut ja 10-ottelun), ampujilta 12, jalkapalloilijoilta 10, jääkiekkoilijoilta 7, lentopalloilijoilta 7, golffareilta 6 ja salibandyn pelaajilta 5. Neljän kyselyyn vastanneen urheilijan laji ei ole tiedossa. Muut lajiryhmät olivat judo ja uinti 4, keilailu, lumilautailu/freestyle ja suunnistus 3, ampumahiihto, hiihto, hiihtosuunnistus, koripallo, moottoriurheilu, nyrkkeily, paini ja soutu 2, jousiammunta, käsipallo, pikaluistelu, purjehdus, pyöräily, sulkapallo telinevoimistelu ja triathlon 1.

Koulutushaaroittain vastaukset jakautuivat odotetulla tavalla. Eniten vastauksia tuli aliupseerikurssin suorittaneilta urheilijoilta 52,0 %. Saapumiserästä suurin osa varusmiehistä koulutetaan 12 kuukauden aliupseerikurssilla. Reservinupseerin tutkinnon olivat suorittaneet 29,3 % urheilijoista ja 6 kuukauden miehistön koulutuksen oli saanut 18,7 % vastanneista urheilijoista.

Taulukko 2. Taulukossa ovat tutkimukseen osallistuneet urheilijat jaettuna koulutusryhmiin annetun sotilaskoulutuksen mukaan.

	N	%
6kk miehistökoulutus	23	18,7
12kk aliupseerikoulu	64	52,0
12kk reserviupseerikoulu	36	29,3
yhteensä	123	100,0

6.2 Aineistonkeruu ja tilastolliset menetelmät

Tässä tutkimuksessa on käytetty tiedonkeruumenetelmänä postitse lähetettyä postikyselyä. Kyselyssä oli 64 kysymystä, joista 60 kysymystä oli monivalintakysymyksiä, joiden vastaukset kerättiin tiedonkeruulomakkeelle. Neljään avoimeen kysymykseen vastaajat vastasivat lomakkeen kääntöpuolelle. Kyselylomake on liitteessä 3.

Kysely lähetettiin postitse urheilijoille huhtikuun lopussa 2010, ja vastausaikaa kyselyyn oli viisi viikkoa. Kyselyt lähetettiin 437 varusmiespalveluksessa olleelle urheilijalle. Posti palautti 9 kappaletta kyselyitä osoitteen muutosten takia. Vastauksia palautui urheilijoilta 126 kappaletta. Vastausprosentti on 28,8 %. Kyselyn vastaukset on kerätty nimettöminä. Tiedossa on urheilijasta ainoastaan laji, saapumiserä ja palvelusaika. Tämä tarkkuus riittää tähän tutkimukseen, eikä Urheilukoululla ole tarvetta yksilöidä kyselyyn vastanneita urheilijoita.

Tulokset on analysoitu IBM SPSS STATISTICS 19 -ohjelmalla. Tulosten analysoinnissa ja esitystavassa on käytetty kahta eri tapaa. Suurin osa tuloksista on esitetty suoralla jakaumalla eli yksiulotteisella frekvenssijakaumalla siten, että tuloksissa näkyy frekvenssijakauman muodostuminen. Ristiintaulukoinnilla on selvitetty kahden eri luokitellun muuttujan välistä yhteyttä ja millä tavalla ne ovat vaikuttaneet toisiinsa. Taulukon oikeassa reunassa on esitetty taulukon rivisummat, ja alhaalla on esitetty sarakesummat. Samat tulokset on esitetty taulukossa myös prosentteina (%). (Heikkilä 1998, 149, 210)

7 TULOKSET

7.1 Urheilijoiden mielipiteet varusmiespalveluksesta Urheilukoulussa

Taulukko 3 esittää, miksi urheilija hakeutui varusmiespalvelukseen Urheilukouluun. Suurin syy palvelukseen hakeutumiseen oli se, että urheilija haki Urheilukouluun parempien harjoitusmahdollisuuksien vuoksi. 30,3 % vastanneista oli tätä mieltä. Toiseksi suurin syy oli, että Urheilukoulu mahdollistaisi täysipäiväisen harjoittelun. Kolmanneksi suurin syy tähän oli halu kehittyä urheilijana. Urheilijoista ainoastaan 1,1 % hakeutui palvelukseen 180 vrk:n palvelusajan vuoksi, ja 1,1 % sen takia, että lajiliitto oli suositellut Urheilukoulua palveluspaikaksi. Urheilijoista 21,3 % vastasi, että Urheilukouluun hakeutumiseen oli jokin muu syy.

Taulukko 3. Syyt, miksi urheilijat ovat hakeutuneet Urheilukouluun varusmiespalvelukseen.

	<u>N</u>	<u>%</u>
parempien harjoitusmahdollisuuksien vuoksi	27	30,3
mahdollistaaksesi täysipäiväisen harjoittelun	21	23,6
halu kehittyä urheilijana	16	18,0
suorittaaksesi helpommalla varusmiespalveluksen	4	4,5
180 vrk palvelusajan vuoksi	1	1,1
lajiliitto suositteli	1	1,1
muu syy	19	21,3
yhteensä	89	100

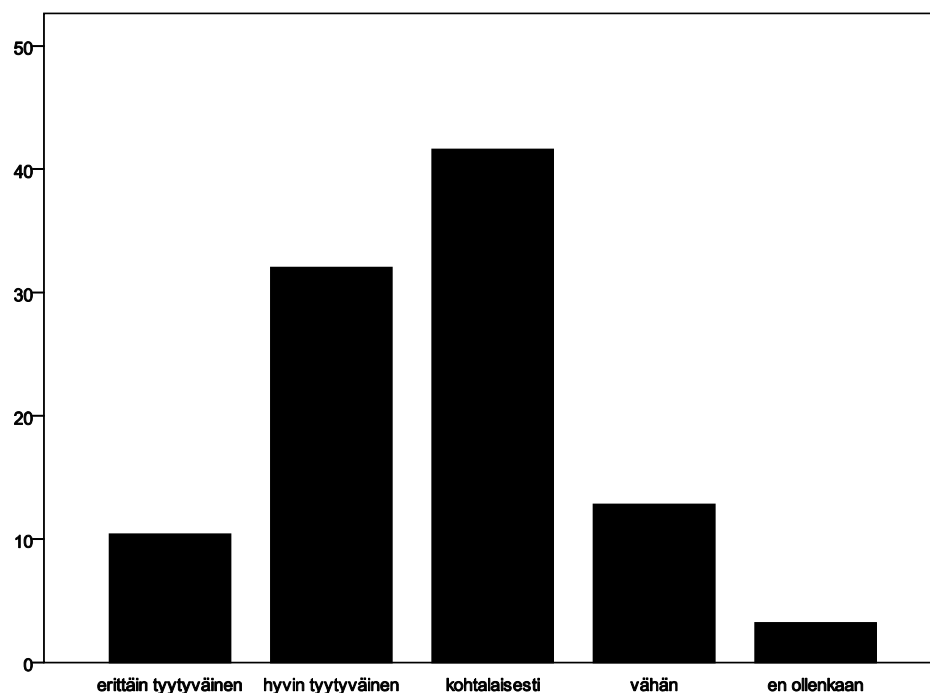
Urheilijoilta kysyttiin kuinka tyytyväisiä he ovat olleet varusmiespalvelukseen Urheilukoulussa. Pääosa urheilijoista on ollut tyytyväisiä Urheilukoulun toimintaan. Urheilijoista 73,8 % olivat erittäin tai hyvin tyytyväisiä varusmiespalvelukseen Urheilukoulussa. Urheilijoista 20,6 % oli vielä kohtalaisen tyytyväisiä palvelusaikaansa. Ainoastaan 4,8 % urheilijoista ei ollut tyytyväisiä Urheilukoulun varusmiespalvelukseen, mikä vastaa ainoastaan 6 urheilijan mieltä pidettä tutkimukseen osallistuneista.

Taulukko 4. Urheilijoiden tyytyväisyys varusmiespalveluksen suorittamiseen Urheilukoulussa.

	<u>N</u>	<u>%</u>
erittäin tyytyväinen	32	25,6
hyvin tyytyväinen	61	48,8
kohtalaisesti	26	20,8
vähän	5	4,0
en ollenkaan	1	0,8
yhteensä	125	100,0

Kun urheilijoiden tyytyväisyyttä kysyttiin Urheilukoulun tarjoamasta urheiluvalmennuksesta, tulokset jakautuivat siten, että erittäin tyytyväisiä urheilijoista oli 10,4 %, hyvin tyytyväisiä 32,0 % ja kohtalaisen tyytyväisiä 41,6 %. Tuloksista päätellen valmennukseen ollaan yleisesti tyytyväisiä, koska urheilijoista vain 12,8 % vastasi, että on vain vähän tyytyväinen saamaansa valmennukseen ja 3,2 % ei ollut ollenkaan tyytyväinen Urheilukoulun valmennustoimintaan. Tuloksista havaitaan, että valmennustoimintaan tyytymättömät urheilijat eivät olleet mistään tietystä lajiryhmästä. Urheilijat, jotka vastasivat kysymykseen vähän tyytyväisiä tai ei ollenkaan tyytyväisiä, edustivat useita eri lajiryhmiä. Joistakin lajiryhmistä on vain yksi urheilija osallistunut kyselyyn, ja tämän perusteella ei voi tehdä johtopäätöstä siitä, miten valmennus kyseisen lajin osalta on onnistunut Urheilukoulussa.

Jakauma (%)



Kuva 7. Urheilukoulussa palvelleiden tyytyväisyys saamaansa valmennukseen.

Taulukko 5 esittää sitä, miten Urheilukoulu on tukenut urheilijoiden urheilu-uraa heidän varusmiespalvelusaikanaan. Tulosten perusteella Urheilukoulu on antanut hyvän mahdollisuuden urheilijoille kehittyä urheilu-urallaan varusmiespalvelusaikana, koska vastaukset jakautuivat siten, että erittäin hyvin tai hyvin vastasivat 60,8 % urheilijoista. Vastaajista 29,6 % oli vielä sitä mieltä, että varusmiespalvelus Urheilukoulussa tuki kohtalaisesti heidän urheilu-uraansa. 9,6 % urheilijoista oli sitä mieltä, että varusmiespalvelusaika Urheilukoulussa tuki heikosti tai ei tukenut ollenkaan heidän urheilu-uraansa.

Taulukko 5. Urheilukoulu tuki urheilijan uraa.

	<u>N</u>	<u>%</u>
erittäin hyvin	23	18,4
hyvin	53	42,4
kohtalaisesti	37	29,6
heikosti	10	8,0
ei ollenkaan	2	1,6
yhteensä	125	100,0

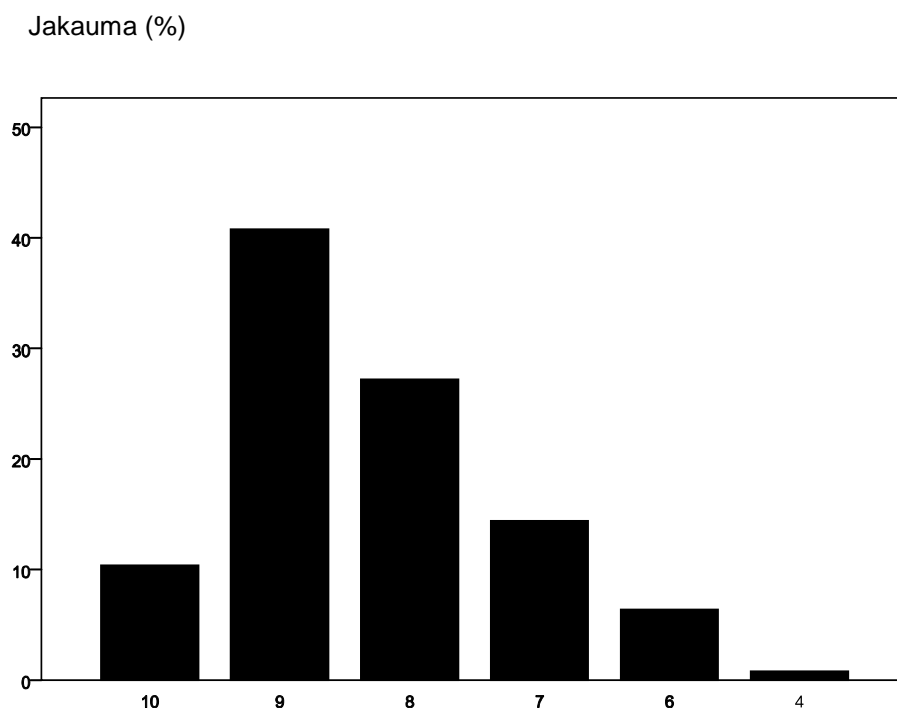
Tyytyväisimmät lajiryhmät olivat ammunta, amerikkalainen jalkapallo, golf, jalkapallo, judo, jääkiekko, keilailu, lentopallo, moottoriurheilu, salibandy, uinti, yleisurheilun heittolajit sekä kestävyysjuoksu. Vastausten perusteella ei voi tehdä johtopäätöstä siitä, mikä lajiryhmä kokee Urheilukoulun varusmiespalveluksen siten, että se ei edistä heidän kehittymistään urheilu-uralla. Vastaukset olivat samoin kuin edellisessä kysymyksessä lajiryhmässä yksittäisiä, tai vain yksi urheilija oli edustettuna kyseisestä lajiryhmästä.

Taulukossa 6 on esitetty kuinka mielipiteet eroavat saapumiserittäin siitä, kuinka Urheilukoulun aika on tukenut urheilijoita heidän urheilu-urallaan. Tuloksista voidaan havaita, että saapumiserästä 1/06 kukaan ei ollut sitä mieltä, että Urheilukoulun aika olisi tukenut heidän urheilu-uraansa erittäin hyvin. Saapumiserästä 1/07 alkaen 45,6 % urheilijoista on sitä mieltä, että urheilukoulu on tukennut heidän urheilu-uraansa erittäin hyvin tai hyvin.

Taulukko 6. Urheilukoulu tuki urheilijan uraa. Vastaukset esitetty saapumiserittäin.

			Saapumiserä						
Varusmiespalvelus Urheilukoulussa tuki urheilu-uraani.	erittäin hyvin	<u>N</u>	1/06 0	2/06 3	1/07 4	2/07 7	1/08 5	2/08 4	yhteensä 23
		<u>%</u>	0,0	2,4	3,2	5,6	4,0	3,2	18,4
	hyvin	<u>N</u>	6	10	3	14	9	11	53
		<u>%</u>	4,8	8,0	2,4	11,2	7,2	8,8	42,4
	kohtalaisesti	<u>N</u>	5	9	1	2	9	11	37
		<u>%</u>	4,0	7,2	0,8	1,6	7,2	8,8	29,6
	heikosti	<u>N</u>	2	2	0	1	1	4	10
		<u>%</u>	1,6	1,6	0,0	0,8	0,8	3,2	8,0
	ei ollenkaan	<u>N</u>	0	0	1	0	1	0	2
		<u>%</u>	0,0	0,0	0,8	0,0	0,8	0,0	1,6
yhteensä	<u>N</u>	13	24	9	24	25	30	125	
	<u>%</u>	10,4	19,2	7,2	19,2	20,0	24,0	100,0	

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan Urheilukoulun harjoitusmahdollisuuksia kouluarvosanoin numeroilla 4-10. Tämän tuloksen perusteella urheilijat ovat olleet tyytyväisiä varusmiespalvelukseen Urheilukoulussa, koska arvosanan 10 tai 9 on antanut 64 urheilijaa joka on 51,2 % kokonaisvastausten määrästä. Arvosanat jakautuivat seuraavalla tavalla: 10 (10,4 %), 9 (40,8 %), 8 (27,2 %), 7 (14,4 %), 6 (6,4 %), 5 (0 %) ja arvosanan 4 (0,8 %).



Kuva 8. Kuvassa on esitetty arvosanojen jakautuminen kysyttäessä kouluarvosanaa 10 – 4 urheilijoiden harjoitus ja kilpailumahdollisuuksia varusmiespalveluksen aikana.

Kun urheilijoilta kysyttiin millaista valmennusta he eniten halusivat varusmiespalvelusaikanaan, niin 57,3 % urheilijoista olisi halunnut enemmän lajivalmennusta. 13,7 % urheilijoista olisi halunnut enemmän psyykkistä valmennusta. Seuraavaksi tärkeimpinä pidettiin johdettuja fysiikkaharjoituksia (9,7 %), yhteisiä yleisharjoituksia (8,1 %), yleistä valmennusta (5,6 %) ja johdettua taitovalmennusta (5,6 %).

Tutkimustuloksen mukaan 96,8 % vastaajista suosittelee Urheilukoulua varusmiespalveluspaikaksi muille urheilijoille. Vain 3,2 % vastanneista oli sitä mieltä, että urheilijoiden olisi parempi suorittaa asevelvollisuutensa toisella tavalla. Tämä tutkimus ei anna vastausta siihen, olisiko asevelvollisuus heidän mielestään parempi suorittaa jossakin toisessa joukko-osastossa vai siviilipalveluksessa.

Tutkimuksessa kysyttiin millä tasolla urheilija urheili ennen Urheilukouluun saapumista ja Urheilukoulun varusmiespalveluksensa aikana, sekä millä tasolla urheilija kilpailee tällä hetkellä. Tuloksista voidaan havaita, että suurin osa urheilijoista kilpaili SM-sarjatasolla ennen varusmiespalvelusaikaansa. Tulos oli lähes sama varusmiespalveluksen aikana. Tällä hetkellä vuonna 2010 SM-sarjatasolla oli hieman pienempi osa urheilijoista. Tuloksissa suuri muutos on MM-tasolla. Ennen Urheilukouluun tuloa urheilijoista 15,3 % kilpaili MM-tasolla. Urheilukoulun aikana vastaava tulos oli 12,0 % ja tällä hetkellä MM-tasolla kilpailee 8,3 % urheilijoista. EM-tasolla kilpailevia urheilijoita on tällä hetkellä hieman enemmän kuin ennen Urheilukouluun saapumista tai Urheilukoulun aikana. Tämän hetken tuloksissa on huomioitu 17 kilpaurheilun lopettanutta urheilijaa.

Taulukko 7. Urheilukoulussa palveluksessa olleiden urheilijoiden kilpailutasot ennen varusmiespalvelusta Urheilukoulussa, sen aikana ja jälkeen.

	ennen		Urheilukoulu		jälkeen	
	<u>N</u>	<u>%</u>	<u>N</u>	<u>%</u>	<u>N</u>	<u>%</u>
kansallisella tasolla	4	3,2	8	6,4	12	11,0
SM-tasolla	84	67,7	84	67,2	64	58,7
EM-tasolla	17	13,7	15	12,0	18	16,5
MM-tasolla	19	15,3	15	12,0	9	8,3
ammattiurheilijana ulkomailla			2	1,6	5	4,6
muu			1	0,8	1	0,9
yhteensä	124	100	125	100,0	109	100,0

Varusmiespalveluksen aikainen kilpailumenestys omaan ikäluokkaan verrattuna oli parantunut 34,9 %:lla urheilijoista. 37,3 % urheilijoista vastasi, että kilpailumenestys on pysynyt samalla tasolla. Kilpailumenestys heikkeni omaan ikäluokkaan verrattuna 27,9 %:lla urheilijoista ja heistä 4,8 %:lla kilpailumenestys heikkeni loukkaantumisen tai sairastelun vuoksi.

Kysyttäessä parasta urheilusaavutusta Urheilukoulun jälkeen, niin 40/112 urheilijasta ilmoitti SM-mitalin parhaaksi urheilusaavutukseksi. Neljän urheilijan paras saavutus oli mitali Pohjoismaiden mestaruus kilpailuista. Kolme urheilijaa on saavuttanut mitalin EM-kilpailuista ja yksi urheilija mitalin MM-kilpailuista. Urheilijoista 3 on sijoittunut MM-kilpailuissa sijoille 4. – 8., ja yksi urheilija on osallistunut Olympiakilpailuihin. Muut parhaat saavutukset olivat SM 4.-8. 31 urheilijaa, SM 9. tai huonompi 18 urheilijaa, PM 4.-8. 1 urheilija, EM 4.-8. 2 urheilijaa, EM 9 tai huonompi 5 urheilijaa ja MM 9 tai huonompi 3 urheilijaa.

Tulosten mukaan varusmiespalvelus Urheilukoulussa mahdollisti määrällisen harjoittelun lisäämisen urheilijoiden mielestä seuraavalla tavalla. Reservinupseerikurssin suorittaneiden urheilijoiden mielestä 61,1 % oli sitä mieltä, että Urheilukoulussa olisi mahdollista lisätä harjoitusmääriä. Urheilijoista 30,1 % oli sitä mieltä, että harjoitusmäärän lisääminen ei onnistu varusmiespalvelusaikana ollenkaan tai onnistuu heikosti. Tätä mieltä olivat 6 kk miehistökoulutuksen suorittaneista 34,8 % ja aliupseerinkurssin suorittaneista 34,4 %.

Taulukko 8. Urheilukoulussa palvelleiden urheilijoiden mielipiteet (%) määrällisen harjoittelun lisäämisestä varusmiespalvelusaikana. 6 kk tarkoittaa 180 vrk:n miehistökoulutusta. Taulukossa kohta kaikki tarkoittaa kaikkien vastanneiden keskiarvoa.

	6 kk	12 kk AUK	12 kk RUK	kaikki
erittäin hyvin	13,0	20,3	11,1	16,3
hyvin	26,1	18,8	50,0	29,3
kohtalaisesti	26,1	26,6	19,4	24,4
heikosti	26,1	17,2	8,3	16,3
ei ollenkaan	8,7	17,2	11,1	13,8
yhteensä	100,0	100	100	100

Tehollisen harjoittelun lisääminen Urheilukoulussa tulosten mukaan on onnistunut hyvin. Urheilijoista 41,4 %:n mielestä tehollisen harjoittelun lisääminen onnistui erittäin hyvin tai hyvin varusmiespalvelusaikana. Näin vastasivat aliupseerikurssin suorittaneista 37,6 % ja reservinupseerinkurssin suorittaneista 52,8 %. Urheilijoista kuitenkin 31,7 % oli sitä mieltä, että tehollisen harjoittelun lisääminen varusmiespalvelusaikana onnistuu heikosti tai ei onnistu lainkaan. Urheilijat, jotka olivat osallistuneet 6 kk:n miehistökoulutuksen, niin heistä 43,4 % vastasi kyseisellä tavalla.

Taulukko 9. Urheilukoulussa palvelleiden urheilijoiden mielipiteet tehollisen harjoittelun lisäämisestä (%) Urheilukoulun aikana. 6 kk tarkoittaa 180 vrk:n miehistökoulutusta. Taulukossa kohta kaikki tarkoittaa kaikkien vastanneiden keskiarvoa.

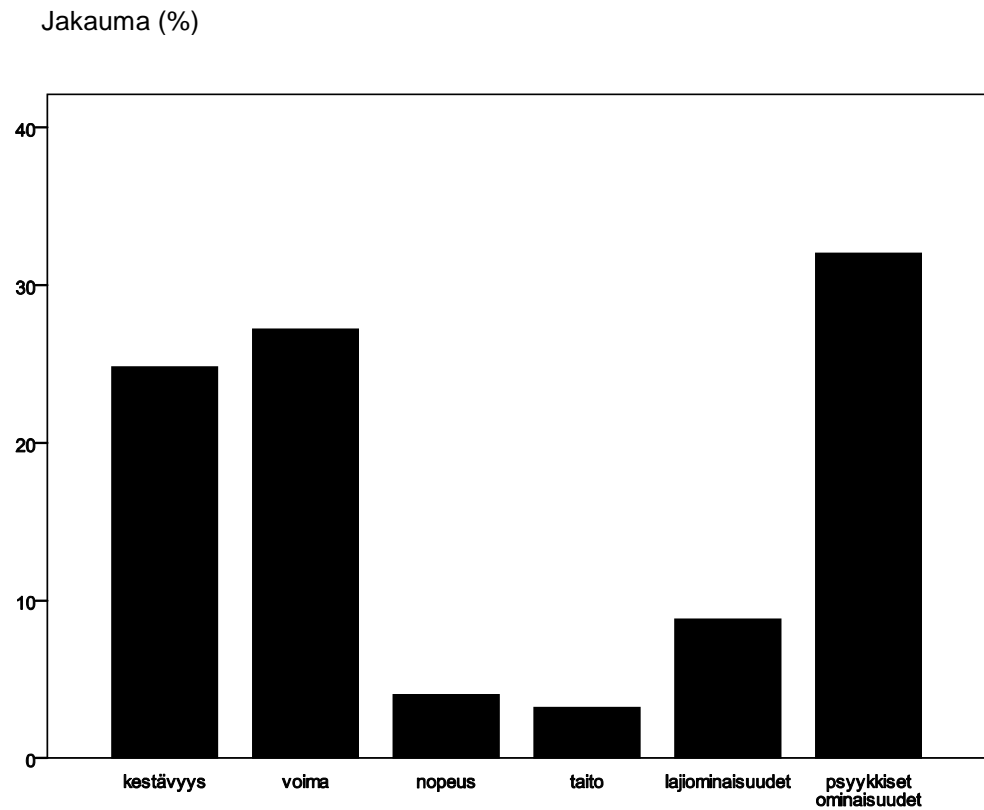
	6 kk	12 kk AUK	12 kk RUK	kaikki
erittäin hyvin	13,0	6,3	11,1	8,9
hyvin	21,7	31,3	41,7	32,5
kohtalaisesti	21,7	32,8	19,4	26,8
heikosti	30,4	15,6	19,4	19,5
ei ollenkaan	13,0	14,1	8,3	12,2
yhteensä	100	100	100	100

Taidollisen harjoittelun lisääminen Urheilukoulun aikana on onnistunut kohtalaisesti. Urheilijoista 28,7 %:n mielestä taidollisen harjoittelun lisääminen on onnistunut erittäin hyvin tai hyvin palvelusaikana. 34,4 %:n mielestä taidollisen harjoittelun lisääminen on onnistunut kohtalaisesti ja 36,9 %:n mielestä taidollisen harjoittelun lisääminen on onnistunut heikosti tai ei ole onnistunut ollenkaan. Aliupseerikurssin suorittaneista 32,8 %:n mielestä taidollisen harjoittelun lisääminen on onnistunut erittäin hyvin tai hyvin, kun taas 6 kk:n miehistökoulutuksen käyneistä urheilijoista 47,8 %:n mielestä taidollisen harjoittelun lisääminen on onnistunut heikosti tai ei ole onnistunut ollenkaan.

Taulukko 10. Urheilukoulussa palvelleiden urheilijoiden mielipiteet taidollisen harjoittelun lisäämisestä (%) Urheilukoulussa. 6 kk tarkoittaa 180 vrk:n miehistökoulutusta. Taulukossa kohta kaikki, tarkoittaa kaikkien vastanneiden keskiarvoa.

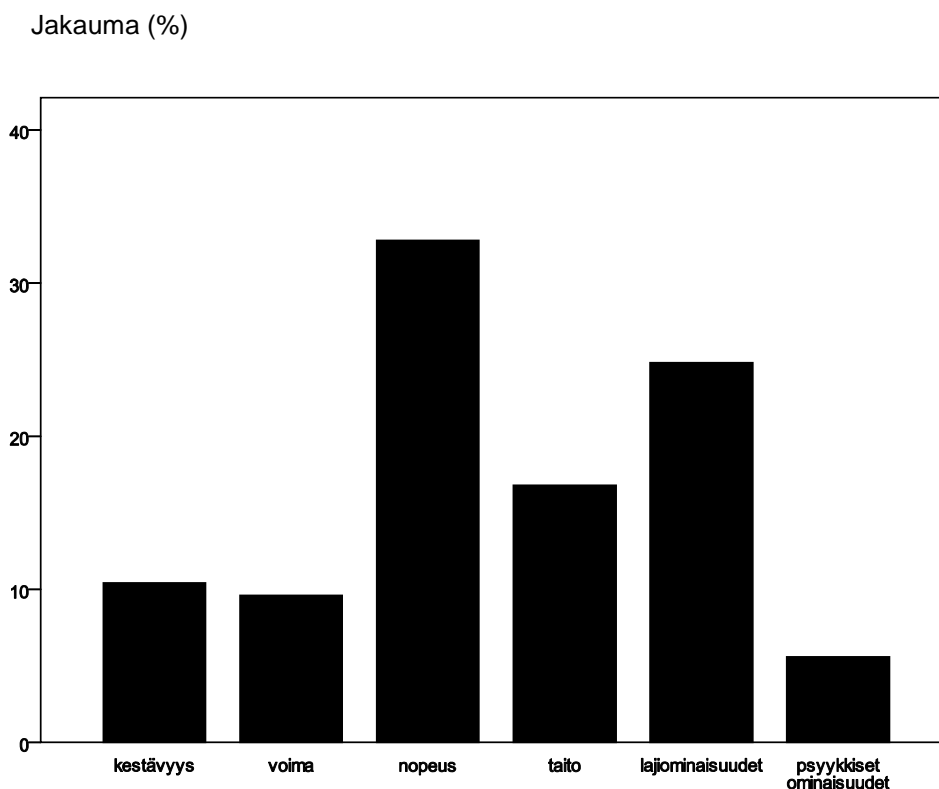
	6 kk	12 kk AUK	12 kk RUK	kaikki
erittäin hyvin	8,7	7,8	5,7	7,4
hyvin	13,0	25,0	20,0	21,3
kohtalaisesti	30,4	32,8	40,0	34,4
heikosti	39,1	31,3	22,9	30,3
ei ollenkaan	8,7	3,1	11,4	6,6
yhteensä	100	100,0	100,0	100,0

Kuvasta 9 voidaan havaita, että urheilijoiden psyykkiset ominaisuudet sekä, voima- ja kestävyysominaisuudet ovat kehittyneet eniten Urheilukoulun varusmiespalvelusaikana. Psyykkiset ominaisuudet paranivat 32,0 %:lla urheilijoista. Voimaominaisuudet paranivat 27,2 %:lla, ja kestävyysominaisuudet paranivat 24,8 %:lla urheilijoista. Lajiominaisuuksia koki eniten kehittäneensä 8,8 %, nopeusominaisuuksia 4,0 % ja taitoa 3,2 % urheilijoista.



Kuva 9. Ominaisuudet, jotka kehittyvät eniten urheilukoulun varusmiespalvelusaikana.

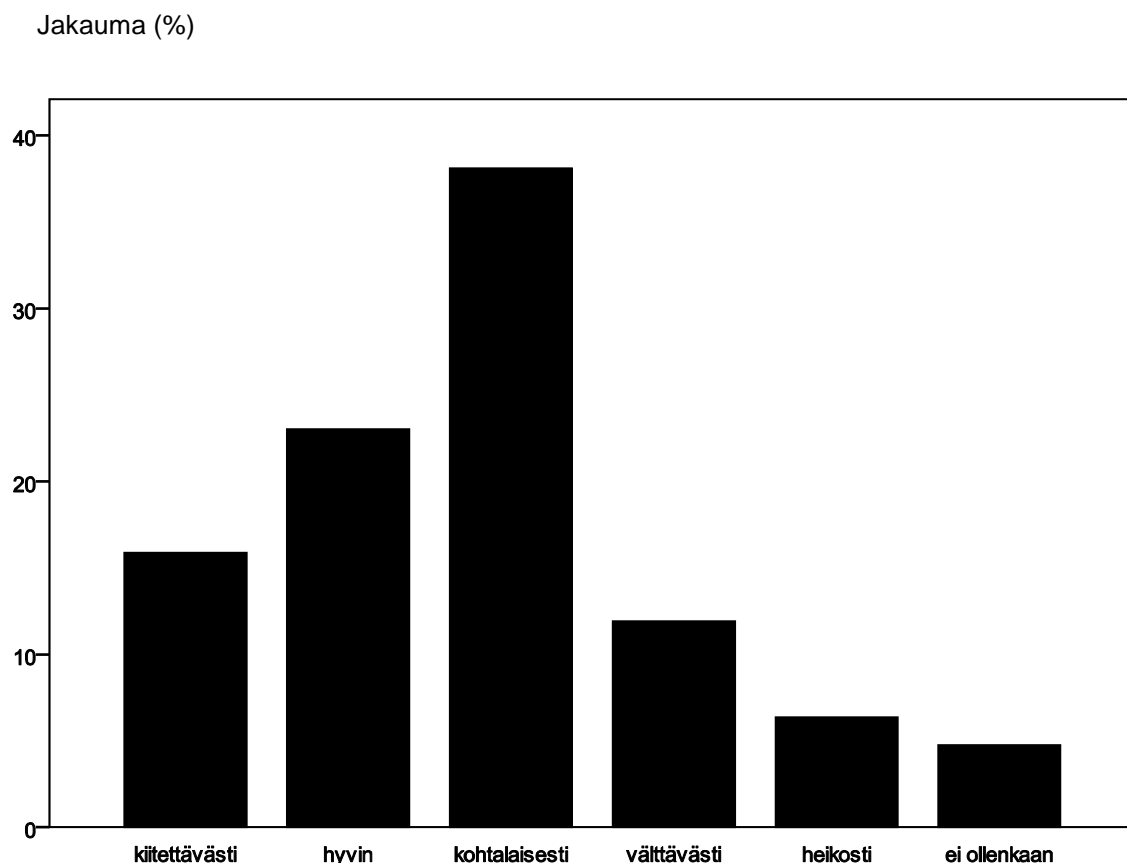
Tulosten mukaan urheilijoista 32,8 % oli sitä mieltä, että nopeusominaisuus on kehittynyt vähiten tai heikentynyt eniten varusmiespalvelusaikana. Lajiominaisuudet heikkenivät tai kehittivät vähiten 24,8 %:lla urheilijoista ja taito-ominaisuudet 16,8 %:lla urheilijoista. Kestävyysominaisuuksissa vastaavat luvut ovat 10,4 %, voimaominaisuuksissa 9,6 % ja psyykkisissä ominaisuuksissa 5,6 %.



Kuva 10. Ominaisuudet, jotka paranivat vähiten tai heikkenivät eniten urheilukoulun varusmiespalvelusaikana.

Kysyttäessä urheilijoilta, oliko heidän lajiryhmällään varusmiespalvelusaikana Urheilukoulussa lajivalmentaja vai lajivastaava, niin tuloksen mukaan urheilijoista 42,9 %:lla oli lajivalmentaja ja 57,1 %:lla oli lajivastaava. Kun urheilijoiden mielipidettä kysyttiin lajivalmentajan tai lajivastaavan osallistumisesta heidän päivittäisvalmennukseen, niin vastaukset jakautuivat kuvan 11 mukaan siten, että kiitettävästi 15,9 %, hyvin 23,0 %, kohtalaisesti 38,1 %, välttävästi 11,9 %, heikosti 6,3 % ja ei ollenkaan 4,8 %. Lajivalmentajien ja lajivastaavien ammattitaidon urheilijat arvioivat siten, että erittäin ammattitaitoisia oli Urheilukoulun lajivalmentajista ja lajivastaavista 18,3 %, ja ammattitaitoisia 39,7 %. Urheilijoista 39,7 % ilmoitti, että homma hoitui ja ammattitaidottomiksi lajivalmentajia ja lajivastaavia sanoi 2,4 %, (3 urheilijaa). Urheilukoulun järjestämällä valmennusleireillä lajivalmentajien ja lajivastaavien aika on riittänyt jokaisen urheilijan valmentamiseen siten, että urheilijoista 29,6 %:n mielestä aikaa on ollut riittävästi jokaiselle urheilijalle. 36,8 %:n mielestä aikaa on ollut hyvin ja 23,2 %:n mielestä

lajivalmentajilla ja lajivastaavilla oli kohtalaisesti aikaa urheilijoiden henkilökohtaiseen ohjaamiseen tai valmentamiseen. Urheilijoista 8,8 %:n mielestä aikaa oli vain välttävästi ja 1,6 %:n mukaan aikaa oli vain heikosti tai ei ollenkaan urheilijan henkilökohtaiseen valmentamiseen.



Kuva 11. Lajivalmentajien ja lajivastaavien osallistuminen päivittäisvalmennukseen Urheilukoulussa.

Urheilijoilta kysyttiin, miten etäisyys omaan henkilökohtaiseen valmentajaan vaikeutti urheilijan valmentautumista Urheilukoulun aikana. Urheilijat vastasivat, että 65,1 %:n mielestä etäisyys henkilökohtaiseen valmentajaan vaikutti heidän valmentautumiseensa. Urheilijoista 24,6 % vastasi, että etäisyys valmentajaan ei haitannut valmentautumista. Urheilijoista 10,3 % ilmoitti, että heillä ei ollut henkilökohtaista valmentajaa. Lajiryhmät, joissa usein ei ollut omaa henkilökohtaista valmentajaa, olivat ammunta 6/12 ja suunnistus 2/3 tutkimukseen osallistuneista urheilijoista. Muut lajiryhmät, joista jokaisesta puuttui yhdeltä urheilijalta henkilökohtainen valmentaja, olivat jääkiekko, jalkapallo, lentopallo, keilailu ja moottoriurheilu.

Taulukko 11. Etäisyys omaan henkilökohtaiseen valmentajaan ja sen merkitys urheilijan valmentautumiseen Urheilukoulun aikana.

	<u>N</u>	<u>%</u>
merkittävästi	4	3,2
jonkin verran	34	27,0
vähän	44	34,9
ei ollenkaan	31	24,6
ei ollut henkilökohtaista valmentajaa	13	10,3
yhteensä	126	100,0

58,9 %:n mielestä varusmiespalveluksen jälkeen yhteistyö oman henkilökohtaisen valmentajan kanssa on sujunut paremmin, ja 5,6 %:n mielestä huonommin, verrattuna varusmiespalvelusaikaiseen yhteistyöhön. Urheilijoista 17,8 % ilmoitti, että heillä ei ole henkilökohtaista valmentajaa. Tutkimuksen mukaan 19/107 urheilijasta harjoittelee ilman henkilökohtaista valmentajaa tällä hetkellä.

7.2 Johtajakoulutus

Osa kysymyksistä käsitteli Urheilukoulussa annettavaa johtajakoulutusta. Tuloksissa on huomioitu 64 aliupseerikurssin suorittanutta urheilijaa ja 36 reserviupseerikurssin suorittanutta urheilijaa. Vastaavat luvut prosentteina ovat 64,0 % ja 36,0 %. Eräässä kysymyksessä kysyttiin urheilijoiden tyytyväisyyttä heidän saamaansa johtajakoulutukseen. Tuloksista voidaan havaita, että 41/64 aliupseerikurssin suorittaneista oli täysin tyytyväisiä tai jokseenkin tyytyväisiä johtajakoulutukseen, jonka he ovat saaneet varusmiespalvelusaikanaan. Reserviupseerikurssin suorittaneista 25/36 oli täysin tyytyväisiä tai jokseenkin tyytyväisiä johtajakoulutukseensa. Aliupseerikurssin suorittaneista 11/64 vastasi kysymykseen jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä. Reserviupseerikurssin suorittaneista vastaaviin vaihtoehtoihin vastasi 2/36 urheilijasta.

Taulukko 12. Urheilijoiden tyytyväisyys Urheilukoulussa annettuun johtajakoulutukseen.

			Urheilukoulun aikana minut koulutettiin		
			12kk AUK	12kk RUK	Yhteensä
Olin tyytyväinen saamaani johtajakoulutukseen.	täysin samaa mieltä	<u>N</u>	15	8	23
		<u>%</u>	15,0	8,0	23,0
	jokseenkin samaa mieltä	<u>N</u>	26	17	43
		<u>%</u>	26,0	17,0	43,0
	siltä väliltä	<u>N</u>	12	9	21
		<u>%</u>	12,0	9,0	21,0
	jokseenkin eri mieltä	<u>N</u>	7	2	9
		<u>%</u>	7,0	2,0	9,0
	täysin eri mieltä	<u>N</u>	4	0	4
		<u>%</u>	4,0	0,0	4,0
	yhteensä	<u>N</u>	64	36	100
		<u>%</u>	64,0	36,0	100,0

Kysyttäessä urheilijoilta, onko johtajakoulutuksesta ollut hyötyä varusmiespalveluksen jälkeen, niin tulokset olivat seuraavat. Aliupseerikurssin suorittaneista 34/64 vastasi että on ollut hyötyä. Reservinupseerikurssin suorittaneista 32/36 koki, että johtajakoulutuksesta on ollut heille hyötyä reservissä. Aliupseerikurssin suorittaneista 30/64 koki, että he eivät olleet hyötäneet saamastaan johtajakoulutuksesta, ja reservinupseerikurssin suorittaneista 4/36 koki, että johtajakoulutuksesta ei ole ollut hyötyä.

Yhdellä kysymyksellä tutkittiin, missä johtajakoulutuksesta on ollut hyötyä. Vastausvaihtoehdot olivat työelämässä, urheilussa, opiskelussa ja työ- tai opiskelupaikan haussa. Vastaukset jakautuivat tasaisesti kaikkien neljän vastausvaihtoehdon kesken. Johtajakoulutuksesta on ollut hyötyä työelämässä 26,8 %, opiskelussa 26,8 %, urheilussa 23,9 % ja työ- tai opiskelupaikan haussa 22,5 %. Tulokset ovat aliupseerikurssin ja reservinupseerikurssin yhteistulokset.

7.3 Urheilukoulun jälkeinen aika

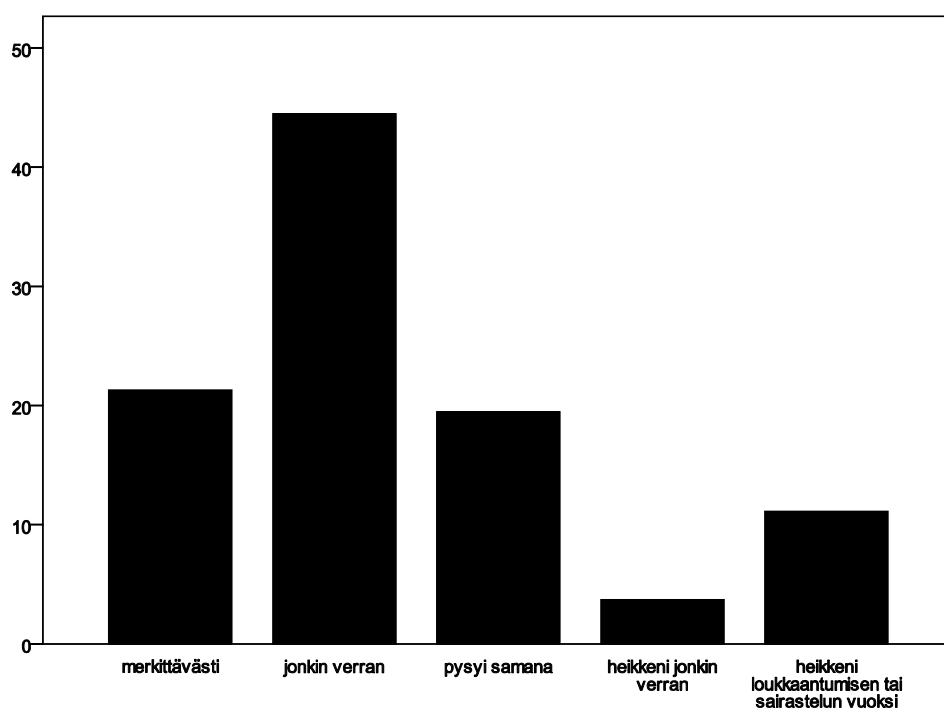
Tutkimukseen osallistuneista urheilijoista 24,8 % oli täysipäiväisiä urheilijoita ja ns. ammat-
tiurheilijoita. Amatööriurheilijoita oli 75,2 %. Tämä sama tulos näkyy myös kysyttäessä urhei-
lijoiden urheilulla ansaitsemiaan tuloja. Taulukossa 13 on esitetty kuinka suuret tulot tutki-
mukseen osallistuneet urheilijat ansaitsevat vuodessa. Urheilijoista 14,7 % ansaitsee elantonsa
täysin urheilulla. Osittain elannon urheilulla on ansainnut 22,9 % ja 62,4 % ei ole ansainnut
urheilulla elantoaan. Lajiryhmät, joissa tämän tutkimuksen mukaan ansaitaan tulot 30000 € -
yli 60000 € ovat jalkapallo ja jääkiekko. Olympiakomitean tukiurheilijoita tutkimukseen osal-
listuneista urheilijoista oli 11,0 %. Urheilijoista 22,9 % edustaa lajiryhmää, joka ei kuulu
olympialajeihin. Urheilijoista 50,5 % kuuluu lajiliittonsa maajoukkuaryhmään ja maajouk-
kueryhmään kuulumattomia urheilijoita on 49,5 %.

Taulukko 13. Urheilijoiden urheilulla ansaitut vuositulot.

	<u>N</u>	<u>%</u>
0 – 1000 €	58	55,2
1000 – 4999 €	21	20,0
5000 – 9999 €	10	9,5
10000 – 19999 €	6	5,7
20000 – 29999 €	1	1,0
30000 – 39999 €	3	2,9
40000 – 49999 €	2	1,9
50000 – 59999 €	1	1,0
yli 60000 €	3	2,9
yhteensä	105	100

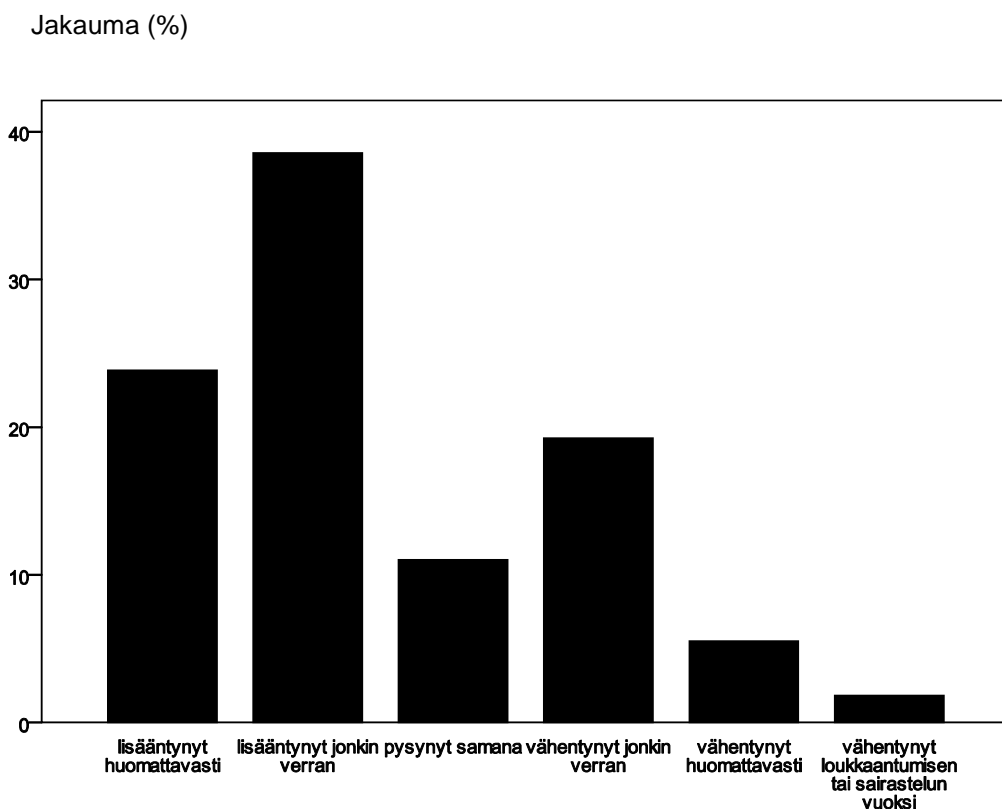
Urheilukoulun jälkeisestä ajasta urheilijoilta kysyttiin harjoitusmäärien muuttumista varusmiespalvelusaikaan verrattuna ja onko urheilija pystynyt varusmiespalveluksen jälkeen suunnitelmallisempaan ja parempaan harjoitteluun sekä ovatko urheilusuoritukset parantuneet Urheilukoulun jälkeen. Urheilusuoritukset paranivat merkittävästi 21,3 %:lla ja jonkin verran 44,4 %:lla urheilijoista. Urheilijoista 19,4 % oli sitä mieltä, että urheilusuoritukset ovat pysyneet samalla tasolla kuin varusmiespalvelusaikana. Vain 3,7 % urheilijoista koki, että urheilusuoritukset ovat heikentyneet Urheilukoulun jälkeen. Loukkaantumisen tai sairastelun vuoksi tulokset heikkenivät 11,1 %:lla urheilijoista.

Jakauma (%)



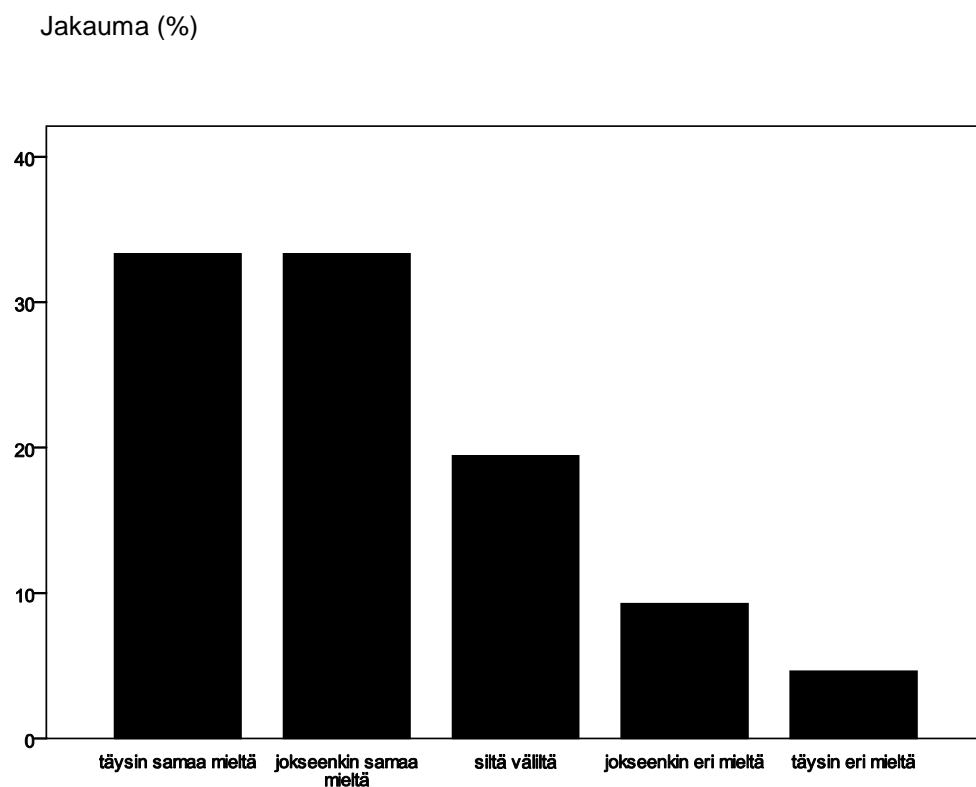
Kuva 12. Urheilijoiden urheilusuoritusten kehittyminen Urheilukoulun jälkeen.

Muutokset varusmiespalveluksen jälkeisen ajan harjoitusmäärissä verrattuna varusmiespalvelusaikaisiin harjoitusmääriin, niin urheilijoista 23,9 % vastasi, että harjoitusmäärät olivat lisääntyneet huomattavasti, ja 38,5 % urheilijoista vastasi, että harjoitusmäärät olivat lisääntyneet jonkin verran. Harjoitusmäärät olivat pysyneet samana varusmiespalvelukseen verrattuna 11,0 %:lla, vähentyneet jonkin verran 19,3 %:lla ja vähentyneet huomattavasti 5,5 %:lla urheilijoista. 1,6 % vastasi että harjoitusmäärät olivat vähentyneet sairastelun tai loukkaantumisen takia.



Kuva 13. Harjoitusmäärien muutokset Urheilukoulun jälkeen verrattuna varusmiespalvelusaikaiseen harjoitusmäärään.

Kysyttäessä urheilijoilta varusmiespalveluksen jälkeisestä harjoittelusta, niin saatiin seuraavat tulokset. Kuvan 14 mukaan urheilijoista 66,6 % on pystynyt parempaan ja suunnitelmallisempaan harjoitteluun varusmiespalveluksen jälkeen. Vastaukset jakaantuivat siten, että urheilijoista täysin samaa mieltä oli 33,3 %, jokseenkin samaa mieltä 33,3 %, siltä väliltä 19,4 %, jokseenkin eri mieltä 9,3 % ja täysin eri mieltä 4,6 %.



Kuva 14. Varusmiespalvelun vaikutus urheilijoiden varusmiespalveluksen jälkeiseen harjoitteluun.

Opiskelu on tällä hetkellä suurin syy tai tekijä, mikä haittaa eniten urheilijoiden kehittymistä urheilu-uralla. Urheilijoista 27,1 % oli kyselyn mukaan tätä mieltä. Toiseksi yleisimpänä syynä tai haittatekijänä oli taloudellinen tilanne 15,9 %:lla urheilijoista. Kolmanneksi yleisimpänä syynä 15,0 % urheilijoista piti loukkaantumista tai pysyvän vamman aiheutumista. Urheilijoista 23,4 % vastasi, että heillä ei ole mitään esteitä kehittyä urheilu-uralla tällä hetkellä. Muita tekijöitä, jotka haittaavat urheilijoiden kehittymistä urheilu-urallaan varusmiespalveluksen jälkeen, olivat oma motivaatio 8,4 %, työ 6,5 %, muu syy 2,8 % ja perhetilanne 0,9 %.

Kun urheilijoilta kysyttiin, oliko heillä aikomus jatkaa urheilu-uraansa, niin ”kyllä” vastasi 109/126 urheilijaa (86,5 %) ja ”ei” 17/126 urheilijaa (13,5 %). Osa kysymyksistä oli tarkoitettu urheilu-uransa lopettaneille urheilijoille. Tutkimukseen osallistuneista 126 urheilijasta 17

oli lopettanut urheilu-uransa. Tulosten mukaan neljä urheilijoista oli lopettanut urheilu-uransa loukkaantumisen tai jonkun muun terveydellisen syyn takia. Oma motivaatio oli myös neljän urheilijan syy kilpaurheilun lopettamiseen. Muita syitä urheilu-uran lopettamiselle olivat työ, opiskelu, taloudellinen tilanne ja kehittyminen urheilijana pysähtynyt. Nämä kaikki kohdat oli mainittu kaksi kertaa. Yhdellä urheilijalla lopettamisen syy on ollut jokin muu, mutta tutkimuksen tulokset eivät kerro, mikä on ollut hänen syynsä urheilun lopettamiseen. Saapumiserittäin lopettaneet urheilijat jakautuivat siten, että 1/06 (5/13 tutkimukseen osallistuneista urheilijoista), 2/06 (2/24), 1/07 (0/9), 2/07 (4/24), 1/08 (2/25), 2/08 (4/31). Suluissa olevat luvut tarkoittavat tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden määrät saapumiserittäin ja kuinka moni heistä on lopettanut urheilun.

Taulukossa 14 näkyy kuinka monta urheilijaa saapumiserää kohden on lopettanut vuosien 2007 – 2010 välillä. Saapumiserät 1/06 ja 2/06 ovat kotiutuneet vuonna 2007, saapumiserät 1/07 ja 2/07 ovat kotiutuneet vuonna 2008 sekä saapumiserät 1/08 ja 2/08 ovat kotiutuneet vuonna 2009.

Taulukko 14. Urheilu-uran lopettaneiden urheilijoiden määrä saapumiserittäin, ja urheilu-uran lopettamisvuodet. Saapumiserästä 1/07 tutkimukseen osallistuneista urheilijoista ei kukaan ollut lopettanut urheilu-uraansa.

			saapumiserä					
Milloin olet lopettanut kilpaurheilun?	2007	<u>N</u>	1/06 2	2/06 1	2/07 0	1/08 0	2/08 0	yhteensä 3
		<u>%</u>	12,5	6,3	0,0	0,0	0,0	18,8
	2008	<u>N</u>	1	1	3	0	0	5
		<u>%</u>	6,3	6,3	18,8	0,0	0,0	31,3
	2009	<u>N</u>	1	0	1	0	2	4
		<u>%</u>	6,3	0,0	6,3	0,0	12,5	25,0
	2010	<u>N</u>	1	0	0	2	1	4
		<u>%</u>	6,3	0,0	0,0	12,5	6,3	25,0
	yhteensä	<u>N</u>	5	2	4	2	3	16
		<u>%</u>	31,3	12,5	25,0	12,5	18,8	100

Urheilu-uransa lopettaneilta urheilijoilta kysyttiin, että onko heillä tarkoitus aloittaa uudestaan kilpaurheilu. Urheilijoista 3/17 vastasi ”kyllä” ja 3/17 vastasi ”ei”. Kilpaurheilun lopettaneista urheilijoista 11/17 vastasi kysymykseen ”en tiedä”.

7.4 Avoimet kysymykset

Kyselyssä oli neljä avointa kysymystä jotka olivat:

- Mitkä tekijät haittasivat eniten valmentautumistasi tai kilpailutoimintaasi palveluksen aikana?
- Miten kehittäisit Urheilukoulun varusmieskoulutusta?
- Mikä tai mitkä asiat olisi säilytettävä Urheilukoulun varusmieskoulutuksessa?
- Vapaa sana

Näillä kysymyksillä pyrittiin saamaan urheilijoilta mielipiteitä Urheilukoulun toiminnasta. Urheilijat vastasivat kysymyksiin kiittävän paljon. Kysymys, jossa tiedusteltiin tekijöitä jotka haittasivat eniten valmentautumista tai kilpailutoimintaa niin useimmin urheilijat olivat vastanneet haittatekijöiksi riittämättömän yönunen. Syynä oli se, että yksikössä ei tule hiljaisuus kello 22, vaan osa palvelustovereista metelöi, eikä anna kaikille mahdollisuutta riittävään lepoaikaan. Tämän seurauksena palveluksessa ollaan väsyneinä ja palautuminen kuormittavista harjoituksista ei ole onnistunut.

Monet urheilijat nimesivät myös metsäleirit ja sotilaskoulutuksen suurimmaksi haittatekijäksi valmennuksen ja kilpailutoiminnan kannalta. Näissä tapauksissa suurimpana ongelmana oli palautuminen sotilaskoulutuksesta. Joukkuelajien urheilijoiden vastauksissa oli yksi esille tullut tekijä se, että poissaolot seuran järjestämistä harjoituksista vaikuttivat negatiivisesti heidän valmentautumiseen ja kilpailutoimintaan. Liiallinen matkustaminen sekä etäisyys kodin ja Urheilukoulun välillä oli myös yksi esille tullut tekijä. Tässä vielä kolme tekijää, jotka nousevat esiin muiden joukosta:

- loukkaantumiset tai erilaiset vammat
- ei riittävästi harjoitteluaikaa tai liian vähän aikaa päivittäiseen lajiharjoitteluun
- oma motivaatio

Toisessa avoimessa kysymyksessä pyrin saamaan urheilijoiden mielipiteitä Urheilukoulun toiminnan kehittämiseksi. Tämän kysymyksen vastauksissa oli huomattavasti enemmän ha-jontaa. Johtajakoulutuksen tärkeys nousi tässä kysymyksessä esille, koska eniten vastauksia tuli johtajakoulutuksen kehittämiseen ja sen lisäämiseen. Koulutuksen tiivistäminen lyhyem-mälle ajanjaksoille nousi myös vastauksissa esille. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että kaikille urheilijoille pitäisi antaa mahdollisuus 180 vuorokauden palvelukseen, tai jos palvelusaika on 362 vuorokautta, niin valmennuksen ja sotilaskoulutuksen jaksottaminen tietyille ajanjaksoil-le. Kilpailukaudella sotilaskoulutus koettiin haittatekijäksi. Lepoaikaa urheilijat toivoivat enemmän. Tämä heijastuu edellisestä kysymyksestä, koska monen mielestä yöunet eivät ole riittävät kasarmiolosuhteissa. Tutkimuksessa tuli esille, että Urheilukoulun toivottiin ottavan enemmän huomioon kuormituksesta palautumiseen ja palauttaviin harjoituksiin. Urheilijat esittivät lisäksi yksittäisiä kehitys ideoita:

- välipalamahdollisuus tai ravintopitoisempi ruoka
- enemmän yhteistyötä lajiliittojen kanssa
- lisää johdettua/ohjattua harjoittelua lajiryhmittäin
- henkinen valmennus

Kolmannessa kysymyksessä on haettu urheilijoilta mielipiteitä siihen, mikä on ollut Urheilu-koulussa heidän mielestään hyvin ja mikä tulisi säilyttää ennallaan. Ylivoimaisesti suurin osa urheilijoista oli tyytyväisiä Urheilukoulun järjestämään valmennusleiritoimintaan. Leirejä on ollut sopivasti, ja niiden ajankohdat ovat olleet pääsääntöisesti oikeina aikoina kilpailukauden kannalta. Urheilukoulun tarjoamia testiaseman ja fysioterapeutin palveluita pidettiin myös tär-keinä valmentautumisen kannalta. Urheilukomennusten määrä ja niiden myöntäminen oli myös monen urheilijan mielestä hyvin, ja kilpailuihin valmistautumisaika oli riittävä. Urhei-lukoulun tarjoamasta valmennuksesta esille tulivat ammattitaitoiset ja työhönsä sitoutuneet la-jivalmentajat. Urheilukoulun järjestämä valmennuskurssi todettiin myös hyväksi asiaksi. Soti-laskoulutukseen monet urheilijat olivat myös tyytyväisiä. Monille urheilijoille oli tärkeää hei-dän saamansa johtajakoulutus. Tärkeäksi koettiin myös se, että heillä on mahdollisuus suorit-taa Reservinupseerin tutkinto Urheilukoulussa. Sotilaskoulutuksessa positiivista on myös ali-upseerikurssilla annettava eriytyvä koulutus tarkka-ammunnasta, lääkinnästä, tiedustelutulen-johdosta ja viestikoulutuksesta.

Tutkimuksen perusteella seuraavia asioita tulisi pitää ennallaan:

- hyvät harjoitusmahdollisuudet
- kahden viikon yhtäjaksoiset harjoitusleirit
- kotileirit
- ampumaleirit
- joustavuus

Neljännän kysymyksen tarkoituksena oli, että urheilijat saivat vapaasti antaa palautetta Urheilukoulun toiminnasta. Tähän kysymykseen tuli paljon vastauksia, ja pääsääntöisesti urheilijoiden palaute oli positiivista, ja he kokivat Urheilukoulun hyväksi paikaksi suorittaa varusmiespalvelus. Kohtaan vapaa sana seitsemän varusmiestä kirjoitti palautetta seuraavalla tavalla.

”Usein urheilijat tulevat urheilukouluun huonolla asenteella ja menestyvät huonosti varusmiespalvelusaikana urheilussa. Kuitenkin omalla kohdalla edes oikea asenne ja laadukas harjoittelu eivät auttaneet tason säilymisessä varusmiespalvelusaikana”. (talvilaji).

”Urheilijalle Urheilukoulu on varmasti parhaimpia paikkoja suorittaa varusmiespalvelus. Varusmiespalvelus ei suuresti edistänyt uraani, mutta mahdollisti kilpaurheilun jatkamisen varusmiespalvelusaikana, mikä oli minun realistinen tavoitteenikin. Pääasia varusmieskoulutuksessa nykyisyyksellä on pidettäväkin sotilaskoulutuksessa”. (talvilaji).

”Kiitos Urheilukoululle. Itse koen, että sain palvelukseni hoidettua hyvin ja samalla pystyin panostamaan täysillä urheiluun. Intti ei haitannut urheilu-uraani, lisäksi koen että sain riittävän varusmieskoulutuksen”. (kesälaji)

”Armeijan suorittaminen Urheilukoulussa on ehdottomasti kätevimpiä tapoja suorittaa ainakin 6kk palvelus Suomessa, joten ei sitä järjestelmää voi kauheasti moittia”. (kesälaji)

”Vaikken ollutkaan täysin tyytyväinen Urheilukoulun RUK:lla annettuun johtajakoulutukseen, voi olla että gonahtaneiden palvelustovereiden johtamisesta on itse asiassa enemmän hyötyä käytännön elämään kuin kurinalaisen ja käskyjä kuuliaisesti tottelevan joukon komentamisesta. Palvelusaika toimikin mielestäni jopa tahattoman tehokkaana ihmisläheisen modernin johtotavan oppiajona, sen sijaan että olisi opettanut hierarkkiseen järjestelmään sopeutumista”. (kesälaji)

”Urheilukoulua voisi muuttaa enemmän kurssimaiseksi tiukan kalenterin rajoittaman vuorirytmien mukaan. Urheilijan voitaisiin katsoa suorittaneen varusmiespalveluksen kun esim. tietyt kokeet olisi läpäisty ja metsässä vietetty tarpeeksi öitä. Tämä varmistaisi kaikille tietyn peruskoulutuksen ja mahdollistaisi ehkä paremman urheilun ja armeijan yhteensovittamisen, kun aikatauluissa joustamista voisi tapahtua myös armeijan puolella. Palvelusaika ei olisi enää 6 tai 12 kk, vaan liukuvasti jotakin väliltä 6 – 18 kk sotilaan suoritustahdin mukaan”. (talvilaji)

”Vuosi Urheilukoulussa oli minulle todella antoisa sekä urheilijana että ihmisenä. Se oli mahdava ja kasvattava kokemus. Olen erittäin tyytyväinen, että kävin varusmiespalveluksen juuri siellä. Olen vahvasti sitä mieltä, että Urheilukoulusta sain suurimman sysäyksen siihen, että olen kehittynyt lajissani näin paljon. Nimenomaan muilta urheilijoilta, joihin siellä ollessani tutustuin. Voin suositella Urheilukoulua kaikille mies- ja naisurheilijoille”. (kesälaji).

8 POHDINTA

Kysyttäessä urheilijoilta, kuinka hyvin varusmiespalvelus Urheilukoulussa on tukenut heidän urheilu-uraansa, niin vastaukset jakautuivat tasaisesti kaikkien saapumiserien kesken. Ainoastaan saapumiserä 1/06 erosi vastauksissa siten, että yksikään urheilija ei ollut sitä mieltä, että varusmiespalvelus Urheilukoulussa ei olisi tukenut heidän urheilu-uraansa erittäin hyvin. Tässä kysymyksessä näkyy varmasti se, että 6 kk:n miehistökoulutus on vakiintunut Urheilukoulun koulutustarjonnassa vasta 2/06 saapumiserästä alkaen. Kyselyyn 1/06 saapumiserästä vastanneista urheilijoista ei kukaan ollut palvellut 6 kk:n miehistökoulutuksessa. Tuloksen mukaan voidaan kuitenkin todeta, että Urheilukoulu tarjoaa hyvät mahdollisuudet nuorille urheilijoille kehittyä urheilijana varusmiespalvelusaikana, koska 60,8 % urheilijoista on ollut sitä mieltä, että varusmiespalvelus Urheilukoulussa on tukenut heidän urheilu-uraansa erittäin hyvin tai hyvin. Urheilijoista vielä 29,6 % on ollut sitä mieltä, että Urheilukoulu on tukenut kohdallaisesti heidän urheilu-uraansa. Syitä siihen, miksi 9,6 % on ollut sitä mieltä, että urheilukoulusta ei ole ollut hyötyä heidän urheilu-urallansa voi olla monia. Yksi syy on varmasti se, että Urheilukoululla ei ole tarjota kyseiseen lajiin lajivalmentajaa, jolla olisi riittävä lajituntemus lajia kohtaan. Joillakin urheilijoilla on myös negatiivinen asenne ja huono motivaatio sotilaskoulutukseen, joka heille annetaan. Tällä hetkellä Urheilukoulussa urheiluvalmennuksen määrä on suurempi kuin sotilaskoulutuksen määrä. Tämä ei kuitenkaan poista sitä tosiasiaa, että Urheilukoululla on vastuu kouluttaa sodanajan joukkoja tiedustelutehtäviin, ja tämän takia vaatimukset sotilaskoulutukseen osallistumiselle ovat suuret, ja jokaisen urheilijan pitää

suorittaa myös nämä heille asetetut vaatimukset. Urheilijoilta kysyttiin Urheilukoulun loppukyselyssä varusmiespalvelusaikaista kokonaiskehitystä urheilijana. Tähän urheilijat vastasivat siten, että 1/06 saapumiserän mukaan 72 %, 2/06 58 %, 1/07 57 %, 2/07 85 %, 1/08 75 % ja 2/08 63 % kokivat, että heidän kokonaiskehitys urheilijana on parantunut tai pysynyt samalla tasolla. (Valmennusraportit, 2007, 2008, 2009)

Urheilijoiden mielestä määrällisen harjoittelun lisääminen onnistui Urheilukoulussa hyvin. Urheilijoista 70,0 % vastasi kysymykseen erittäin hyvin, hyvin tai kohtalaisesti. Tehollisen harjoittelun lisääminen onnistui myös hyvin, koska 68,2 % urheilijoista vastasi kysymykseen erittäin hyvin, hyvin tai kohtalaisesti. Kolmantena kysyttiin taidollisen harjoittelun lisäämistä missä 63,1 % urheilijoista oli sitä mieltä, että taidollisen harjoittelun lisääminen onnistuu Urheilukoulussa erittäin hyvin, hyvin tai kohtalaisesti. Näistä kolmesta kysymyksestä voidaan tehdä johtopäätös siitä, että harjoittelu lisääntyy monilla urheilijoilla Urheilukoulun varusmiespalvelusaikana ja monissa lajiryhmissä tulee uusia ja monipuolisia harjoituksia, joita ei ole aikaisemmin suoritettu oman henkilökohtaisen valmentajan johdolla. Esimerkiksi yleisurheilijoiden harjoitukset ovat olleet hyviä harjoituksia muiden lajiryhmien harjoitteluun. Erilaisia syitä siihen, miksi harjoitusmäärät ovat lisääntyneet määrällisen-, tehollisen- ja taidollisen harjoittelun osalta, on varmasti monia. Monissa lajiryhmissä yksi syy oli se, että harjoittelu on ollut monipuolisempaa kuin aikaisemmin ennen Urheilukoulun aikaa. Omatoimisissa harjoituksissa, esimerkiksi iltaisin muiden lajiryhmien urheilijoiden kanssa, on urheilija saanut uusia ideoita omaan valmentautumiseen ja on yleisesti huomannut miten muut huippu-urheilijat harjoittelevat. Näiden havaintojen perusteella voidaan myös todeta, että Urheilukoulussa on riittävästi aikaa valmentautumiseen, ja Urheilukoulu luo näin perustan huippu-urheilijan kilpailukaudelle.

Kysyttäessä urheilijoilta, millä tasolla he urheilivat ennen Urheilukouluun palvelukseen saapumista, Urheilukoulun aikana ja millä tasolla he kilpailevat tällä hetkellä, niin tulokset olivat muuttuneet. Urheilijat, jotka urheilivat ennen varusmiespalvelukseen saapumista MM-tasolla, olivat kokonaismäärästä 15,3 %. Tällä hetkellä, mikä käsittelee urheilijoiden vuotta 2010, vastaava tulos on ollut 8,3 % MM-tason kohdalla. Tässä tuloksessa näkyy se, että urheilijoiden sarjataso on muuttunut iän myötä, ja kilpailu on tämän takia kovempaa. Normaali ikä varusmiespalvelukseen saavuttaessa on 19 – 20 v, jolloin kilpaillaan pääsääntöisesti nuorten sarjoissa. Tällä hetkellä lähes kaikki urheilijat ovat siirtyneet aikuisten sarjaan, jolloin kilpailijoiden määrä on lisääntynyt, ja taso on myös koventunut. EM-tasolla vastaavat määrät olivat 13,7 % ennen palvelukseen saapumista ja tällä hetkellä 16,5 %. Tällä hetkellä kyseisten saa-

pumiserien urheilijoista 29,4 % kilpailee EM-tasolla, MM-tasolla tai ammattiuurheilijana ulkomailla. Tutkimukseen osallistuneista urheilijoista 5 urheilee tällä hetkellä ammattiuurheilijana ulkomailla. Heidän lajeinaan ovat jääkiekko 2, jalkapallo 2 ja yksi edustaja jostakin muusta lajista, joka ei selviä tässä tutkimuksessa. SM-tasolla urheilevat 58,7 % jakautuvat tasaisesti kaikkien lajien kesken. Kuitenkin suurin osa joukkuelajien edustajista pelaa tällä hetkellä SM-sarjaa.

Pääosa tutkimukseen osallistuneista urheilijoista on amatööriurheilijoita, koska vain 14,7 % eli 16 urheilijaa ansaitsi elantonsa urheilulla. Taulukossa 12 on esitetty urheilijoiden urheilulla ansaitut vuositulot ja siitä voidaan havaita, että 55,2 % urheilijoista oli ansainnut vain 0-1000 € vuodessa urheilulla. Lajiryhmät, joissa urheilija ansaitsevat elantonsa urheilulla, ovat jalkapallo, jääkiekko, koripallo, lentopallo, yleisurheilu ja yksi urheilija jostakin muusta lajista, joka ei selvinnyt tutkimuksessa. Pääsääntöisesti tulot olivat suuremmat joukkuelajien urheilijoilla. Joukkuelajeissa nuoret ja menestyvät huippu-urheilijat pääsevät nopeammin ansaitsemaan elantonsa urheilulla. Yksilölajeissa raha on monelle urheilijalle suuri ongelma. Varusmiespalveluksen jälkeen nuoret urheilijat siirtyvät aikuisten sarjaan, ja siellä pärjätäkseen harjoitusmäärät eivät ainakaan pienene. Monella herää siinä vaiheessa kysymys, miten rahoittaisi leirityksen ja kilpailumatkat. Sponsoritulot ovat jokaiselle urheilijalle tärkeitä, mutta niitäkään ei ole kaikkien urheilijoiden helppo hankkia. Monet urheilijat ovat töissä urheilun rinnalla, ja silloin on vaikea pärjätä ulkomaisille ammattiuurheilijoille. Urheilijoiden tulot olivat 10000 – yli 60000 € niillä urheilijoilla, jotka olivat ansainneet elantonsa urheilulla. Heistä 4 urheilijaa oli ilmoittanut tuloikseen 10000 – 19999 €.

Kysymyksessä, jossa kysyttiin syitä siihen, miksi urheilija hakeutui varusmiespalvelukseen Urheilukouluun, niin vastauksista 29,4 % oli virheellisiä. Kysymyslomakkeessa oli virhe vastausvaihtoehdoissa, ja vain tarkkasilmäisimmät kyselyyn vastanneet olivat tämän huomanneet. Tuloksista on jätetty virheelliset vastaukset pois. Suurin syy varusmiespalvelukseen tuloon Urheilukouluun oli tutkimuksen mukaan paremmat harjoitusmahdollisuudet. Urheilijoista 30,3 % vastasi tällä tavalla. Toisena suurena syynä on ollut se, että Urheilukoulu mahdollistaisi täysipäiväisen harjoittelun varusmiespalvelusaikana. Yllättävää tuloksissa on se, että vain 1 urheilija vastasi syyksi Urheilukouluun tuloon lajiliiton suosituksen. Urheilukoulu ja lajiliitot tekevät tiivistä yhteistyötä jatkuvasti, ja on ollut yleisesti tiedossa, että monet lajiliitot suosittelvat urheilijalle ensisijaiseksi palveluspaikaksi Urheilukoulua. Olympiakomitea suosittelee myös Urheilukoulua ensisijaiseksi palveluspaikaksi omille tukiurheilijoilleen.

Tutkimuksen mukaan Urheilukoululla oli tarjota 42,9 %:lle urheilijoista lajivalmentaja ja 57,1 %:lle lajivastaava. Lajivalmentajat ja lajivastaavat osallistuivat 38,9 %:n mukaan kiitettävästi tai hyvin urheilijoiden päivittäisvalmennukseen ja 38,1 %:n mukaan osallistuminen oli kohtalaisen hyvää. Tutkimuksessa ei tule esille sitä, kuinka paljon lajivalmentajien ja lajivastaavien tehtäväkuvauksesta on urheiluvalmennusta. Kenelläkään lajivalmentajalla tai lajivastaavalla ei ole urheilukoulussa pelkkää valmentajan tehtävää, vaan samat kouluttajat suunnittelevat, valmistelevat ja toteuttavat sotilaskoulutuksen. Usein myös kouluttajille tehtävissä tehtäväkuvauksissa sotilaskoulutusta on prosentteina mitattuna enemmän kuin urheiluvalmennusta. Tämä johtaa siihen, että sotilaskoulutusta valmistellaan osittain urheiluvalmennuksen aikana, ja joissakin tapauksissa sotilaskoulutus menee urheiluvalmennuksen edelle. Urheilijoiden mielestä lajivalmentajien ja lajivastaavien osallistuminen päivittäisvalmennukseen on ollut kuitenkin hyvällä tasolla. Tulos oli vielä parempi lajivalmentajan tai lajivastaavan osallistumisessa urheilijoiden henkilökohtaiseen valmentamiseen Urheilukoulun järjestämällä valmennusleireillä. Tämä johtuu myös siitä, että lajivalmentajat ja lajivastaavat ovat aamusta iltaan urheilijoiden kanssa urheiluopistoilla, ja näinä päivinä sotilaskoulutus ei vie aikaa henkilökunnalta.

Urheilukoulu on pyrkinyt palkkaamaan ulkopuolisia valmentajia sellaisille lajiryhmille, joille ei ole asettaa lajivalmentajaa tai lajivastaavaa omasta henkilökunnasta. Palkatut valmentajat ovat reservissä olevaa entistä Urheilukoulun henkilökuntaa ja lähialueella olevia siviilivalmentajia. Heille maksetaan valmennuksesta reserviläiskorvausta. Henkilöstösiirrot voivat myös vaikuttaa valmentaja tilanteeseen Urheilukoulussa. Kouluttajan tai valmentajan siirtyessä eri tehtävään, vaihtuu usein myös perusyksikkö, missä hän on ollut töissä. Yksikön vaihtuessa valmennustehtävät lajiryhmän kanssa saattavat vaikeutua, koska valmentaja näkee harvemmin urheilijoita. Tilanne on mielestäni valmennuksen osalta parhaimmillaan silloin, kun lajivalmentaja ja urheilijat ovat kaikki samassa perusyksikössä. Valmennus onnistuu, vaikka valmentaja olisi eri perusyksikössä kuin valmennettava, mutta se on kuitenkin vaikeampaa sekä valmentajalle että urheilijalle. Syy siihen on kesälajien ja talvilajien eri palvelukseen astumisajat, jolloin molemmissa perusyksiköissä varusmieskoulutus on eri vaiheissa. Se johtaa myös siihen, että kouluttaja/valmentaja ei ole aina oman yksikkönsä käytettävissä ja näin vaikeuttaa osin myös yksikönpäällikön henkilöstönkäyttösuunnittelua. Henkilöstön vaihtuessa on myös mahdollista, että samalla perusyksikkö menettää valmennuskokemusta ja sitä ei ole mahdollista paikata välittömästi. Urheilukoulun valmentajien koulutustasotilanne vuonna 2009 oli (taso 1) 6 valmentajaa, (taso 2) 5 valmentajaa, (taso 3) 6 valmentajaa, (taso 4) 12 valmentajaa ja (taso 5) 2 valmentajaa. (Valmennusraportti, 2009, 74)

Tutkimustulosten mukaan Urheilukoulun aliupseerikurssilla ja reservinupseerikurssilla annettu johtajakoulutus on monen urheilijan mielestä tärkeä osa varusmiespalvelusta. Urheilijat olivat tulosten mukaan pääsääntöisesti tyytyväisiä heille annettuun johtajakoulutukseen. Urheilukoulussa johtajakoulutuksen toteuttaminen on haasteellista niin urheilijoille kuin johtajakoulutusta pitävälle henkilökunnallekin. Johtajakoulutuksen suunnitteleminen sellaisille ajanjaksoille koulutuskausisuunnitelmiin, milloin urheilijat ovat paikalla varuskunnassa, ei ole helppoa kaikkien lajiryhmien osalta. Koulutuksen suunnittelussa henkilökunnan pitää suunnitella rästikoulutustilaisuuksia poissa olleille urheilijoille, ja tämä tarkoittaa sitä, että varusmiehet ovat poissa jostain muusta koulutuksesta samaan aikaan. Tutkimustuloksen mukaan kuitenkin tämä asia on järjestetty olosuhteisiin nähden hyvin Urheilukoulussa ja urheilijat saavat hyviä johtajakokemuksia niin urheiluvalmennuksesta kuin sotilaskoulutuksestakin.

Harjoitusmäärien muutokset varusmiespalveluksen jälkeen verrattuna varusmiespalvelusajkaan olivat muuttuneet siten, että 62,4 %:lla harjoitusmäärät olivat lisääntyneet. Harjoitusmäärät olivat pienentyneet 26,4 %:lla urheilijoista, mikä on mielestäni suuri määrä. Tästä määrästä ainoastaan 1,6 % urheilijoista on joutunut vähentämään harjoitusmääriä loukkaantumisen tai sairastelun takia. Tästä voi tehdä yhteenvedon kysymykseen, jossa kysyttiin urheilijoilta millä tasolla urheillaan tällä hetkellä. Urheilijoista 69,7 % urheilee tällä hetkellä kansallisella tasolla tai SM-tasolla. Kuitenkin harjoittelu varusmiespalveluksen jälkeen on ollut suunnitelmallisempaa ja parempaa 66,6 %:n mielestä. Urheilijoilta on kysytty Urheilukoulun loppukyselyssä, joka tehdään ennen kotiutumista, oliko Urheilukoulun aikana riittävästi aikaa harjoitteluun. Urheilijat vastasivat siten, että 1/06 saapumiserän mukaan 60 %, 2/06 46 %, 1/07 60 %, 2/07 68 %, 1/08 60 % ja 2/08 42 % urheilijoista on ollut sitä mieltä, että aikaa oli riittävästi harjoitteluun. Samassa kyselyssä urheilijat vastasivat myös kysymykseen, paraniko harjoittelun laatu tai pysyikö harjoittelun laatu samana edelliseen vuoteen verrattuna. Vastaukset jakautuivat saapumiserittäin siten, että 1/06 saapumiserän mukaan 62 %, 2/06 53 %, 1/07 57 %, 2/07 73 %, 1/08 70 % ja 2/08 58 % urheilijoista koki harjoittelun laadun parantuneen tai pysyneen samalla tasolla. (Valmennusraportit 2007, 2008, 2009)

Avoimissa kysymyksissä on yritetty saada vastauksia, mitkä asiat Urheilukoulussa on urheilijoiden mielestä ollut hyvin ja mihin asioihin he itse haluaisivat parannusta. Suurin haittatekijä urheilijoiden mielestä on ollut yöunien vähyys. Tämä on johtunut siitä, että palvelustoverit metelöivät hiljaisuuden aikana, ja yöunet jäävät tämän takia joillakin urheilijoilla liian lyhyiksi. Tämä on vaikuttanut siihen, että palveluksessa ollaan väsyneitä ja palautuminen kuormittavista harjoituksista ei ole onnistunut. Kyseiseen asiaan voidaan puuttua kouluttajien taholta, ja

siihen on myös puututtukin. Yksikössä on valvoja hiljaisen tunnin aikana, jolloin hänen tehtäviinsä kuuluu puuttua kyseisiin epäkohtiin, ja näin annetaan leporauha varusmiehille. Työaikasuunnittelussa ei kuitenkaan ole mahdollista asettaa valvojaa jokaiselle päivälle, koska tämä toisi ylitöitä henkilökunnalle, ja tätä pyritään välttämään. Urheilijoilla, jotka ovat Urheilukoulussa varusmiespalveluksessa, on mielestäni myös itsellään vastuu tekemisistään. He ovat iältään 18 – 20 v urheilijoita, joiden tulisi jo tietää kuinka tulee käyttäytyä. Toisena haitatekijänä olivat varusmiespalvelusaikaiset metsäleirit ja sotilaskoulutus, sekä niiden ajoittuminen harjoitus- ja kilpailukaudelle. Urheilukoulu pyrkii suunnittelemaan sotilaskoulutuksen siten, että se vaikuttaisi mahdollisimman vähän urheilijoiden valmentautumiseen ja kilpailutoimintaan. Tällä hetkellä Urheilukoulu on suunnitellut sotaharjoituksiin ns. rästiharjoituksen, jolloin urheilija pystyy itse suunnittelemaan missä harjoituksessa on mukana. Vuodesta 2008 alkaen urheilijoille on tehty rasituksen seuranta Firstbeat-hyvinvointiohjelmalla. Tämän ohjelman avulla urheilijoille on pystytty osoittamaan myös yöunien merkitystä harjoituksista ja sotilaskoulutuksista palautumiseen. Testiaseman ja fysioterapeutin palvelut olivat saaneet kiitosta urheilijoilta. Urheilijat 1/08 ja 2/08 saapumiseristä käyttivät fysioterapeutin palveluita 672 kertaa. (Valmennusraportti, 2009, 85) Fysioterapeutti on pyrkinyt omalla työllään tukemaan urheilijoiden kokonaiskehitystä heidän varusmiespalvelusaikanaan ja tämä on mielestäni suuri etu urheilijoille, koska he saavat tarvittaessa nopeasti apua kiireellisiin kuntoutustarpeisiin.

Urheilijoiden mielestä Urheilukoulussa yksi parhaimmista asioista on ollut Urheilukoulun järjestämä valmennusleiritoiminta. Urheilijoiden mielestä leirejä oli sopiva määrä, ja niiden sijoittuminen ajallisesti on pääsääntöisesti onnistunut. Urheilukoulun tarjoama leiritystoiminta ulkomailla on mielestäni monille urheilijoille suuri taloudellinen tuki. Yhteistoiminta eri lajiliittojen ja Urheilukoulun välillä lisääntyy myös tämän myötä, koska leirit toteutetaan yhteistoiminnassa lajiliittojen kanssa. Urheilukoululla on käytettävissä noin 2000 € urheilijaa kohti valmennuskustannuksiin. Tämä tarkoittaa sitä, että lajivalmentajilla on mahdollista suunnitella leiritystä ulkomaille parempiin harjoitusolosuhteisiin kuin Suomessa etenkin talviaikana. Tämä mahdollistaa varsinkin kesälajien urheilijoiden valmennuksen ulkomailla, ja heillä on siihen suuri tarve. Taloudellisesti varusmiespalvelus on kannattavaa varsinkin ampujille. Haulikkoampujille Urheilukoulu antaa 10 000 – 15 000 haulikonpatruunaa ja savikiekkoa vuodessa, mikä maksaisi noin 4000 € siviilissä. Myös kiväri- ja pistooliampujat saavat patruunat Urheilukoulusta. Viime vuosien aikana patruunakiintiöt ovat pienentyneet huomattavasti, mutta nykyään päästään vielä edellä mainittuihin harjoitusmääriin Urheilukoulun toimesta. Tämä on ollut syynä siihen, että Ampumaurheiluliitto suosittelee ampujille 12 kk:n varus-

miespalvelusta Urheilukoulussa. Lajivalmentajat ja lajivastaavat tekevät vuosittain esityksen siitä, miten he aikovat valmennuksen lajiryhmälleen toteuttaa. He laskevat lajiryhmälleen vuosibudjetin ja toteuttavat valmennuksen tämän mukaan. Urheilukoulu on ollut avoin uusille kehitysideoille sekä haasteille, ja tämä on mahdollistanut lajivalmentajille valmennusleirien suunnittelun ulkomaille.

Tutkimukseen osallistuneista 126 urheilijasta 17 eli 13,5 % on lopettanut urheilu-uransa. Yllättävää tuloksessa olivat syyt, jotka ovat vaikuttaneet urheilu-uran lopettamiseen. Tutkimuksen mukaan yleisimmät syyt olivat urheilijan oma motivaatio urheilua kohtaan, loukkaantuminen tai jokin muu terveydellinen syy. Se, että urheilijan oma motivaatio ei riittänyt harjoitteluun, oli yllättävää. Ennalta olisin arvioinut suurimmaksi syyksi urheilun lopettamiselle taloudelliset syyt. Tutkimuksen mukaan suurin osa urheilijoista 55,2 % ansaitsee vuodessa urheilulla 0 – 1000 €. Saapumiserästä 1/07 on vaikeata tehdä johtopäätöksiä lopettaneista urheilijoista, koska tutkimukseen osallistui ainoastaan 9 urheilijaa kyseisestä saapumiserästä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

28,8 % urheilijoista, joille kysely postitettiin, osallistui tutkimukseen. Suurin osa (70 %) jätti vastaamatta kyselyyn, tai kyselylomake ei tavoittanut heitä. Kysely lähetettiin kerran kaikille kyseisten saapumiserien urheilijoille, eikä katsottu tarpeelliseksi lähettää kyselyn palauttamiseen liittyvää muistutuskirjettä. Katsoimme kyseisellä hetkellä, että otanta on riittävä pro gradu tutkielmaan. Vastausten määrää voidaan spekuloida sillä, että ovatko kyselyyn vastanneet henkilöt niitä, jotka ovat kokeneet positiivisesti varusmiespalveluksen Urheilukoulussa. On mahdollista, että tulokset saattaisivat olla erilaisia, jos vastausprosentti olisi ollut korkeampi. Tilastolliset tulokset ovat kuitenkin yksiselitteisiä. Näin ollen tutkimusaineisto muodostaa selkeän käsityksen Urheilukoulun soveltuvuudesta huippu-urheilijalle. Vastausten jakautuminen talvi- ja kesälajien urheilijoiden kesken oli odotettua. Talvilajien urheilijoiden vastauksia oli 37,2 % ja kesälajien urheilijoiden 62,8 %. Olen itse ollut kouluttajana kesälajien urheilijoille vuosina 2004 – 2009, joten odotin vastauksia kesälajien urheilijoilta enemmän, koska he tuntevat tutkimuksen tekijän. Tutkimustulokset ovat olleet pääsääntöisesti positiivista Urheilukoulua kohtaan, niin kuin tulososiosta voidaan havaita. Yleisesti ottaen voidaan tehdä johtopäätös siitä, että Urheilukoulu on hyvä paikka suorittaa varusmiespalvelus urheilu-uran aikana. Monissa asioissa on varmasti kehitettävää, ja moni asia on muuttunut sen jälkeen, kun suurin osa kyselyyn vastanneista urheilijoista on kotiutunut. Uusi Urheilukoulun valmen-

nusohje on tullut voimaan vuonna 2009, ja tämän myötä urheilun ja valmennuksen määrä on lisääntynyt varusmiespalvelusaikana. Urheilukoulu aloittaa vuonna 2011 toukokuussa kokeilun, joka on tarkoitettu ammattuurheilijoille. Urheilukouluun tulee palvelukseen yksi joukkueellinen urheilijoita (noin 25 urheilijaa) kuukausi ennen normaalia palvelukseen astumista, joka on talviurheilijoilla kesäkuun alussa. Tämä on tarkoitettu ensisijaisesti joukkuelajien urheilijoille, jotka ovat ammattilaisia tai maajoukkueurheilijoita. Kokeiluun on lähdetty siksi, koska joukkuelajien maajoukkue leiritystä on kesäaikana paljon ja NHL:ssä on tauko tähän aikaan. Tällä pyritään siihen, että ammattuurheilijoille olisi mahdollisimman joustavaa suorittaa varusmiespalvelus heille sopivaan aikaan.

Mielestäni Urheilukoulu soveltuu hyvin huippu-urheilijalle varusmiespalveluksen suorittamiseen. Vaikka urheilijat käyvät sotilaskoulutuksen osalta vaativan tiedustelukoulutuksen, koulutus soveltuu hyvin hyväkuntoisille urheilijoille. Edelleen pitää ottaa huomioon, että Urheilukoulu kouluttaa näistä urheilijoista sodanajan reserviä. Tämä koulutus vie oman aikansa, mutta Urheilukoulun vuosisuunnitelman mukaan tämä voidaan toteuttaa. Aina on ollut keskustelua myös siitä, onko tiedustelukoulutus ja saapumiserästä noin 60 %:lle annettava johtajakoulutus tarpeellinen urheilijalle. Kaikille urheilijoille johtajakoulutus ei välttämättä ole tarpeellinen, ja osa varusmiespalveluksessa olevista huippu-urheilijoista on urheilu-uransa siinä vaiheessa, että asevelvollisuus on heille edullisinta suorittaa 6 kk:n miehistökoulutuksessa. Kuitenkin on myös niitä urheilijoita, jotka pitävät heille annettua johtajakoulutusta tärkeänä ja osa heistä arvostaa sitä ehkä vasta elämänsä myöhäisemmässä vaiheessa. Tiedustelukoulutus kasvattaa kuitenkin myös urheilijoiden henkistä ja fyysistä osa-aluetta, ja se voidaan todeta myös tutkimustuloksesta. Urheilijoista 32,0 % olivat vastanneet, että psyykkiset ominaisuudet kehittyivät eniten heidän varusmiespalvelusaikana. Tiedustelukoulutus sisältää pitkiä siirtymiä ja koulutus on monipuolista. Urheilukoulun tiedusteluharjoitukset eivät kuitenkaan ole kuormitukseltaan sellaisia, joissa urheilijat joutuisivat ottamaan itsestään kaiken irti, mutta sotaharjoitukset ovat kuitenkin kuormitukseltaan raskaita. Monelle nuorelle urheilijalle olisi mielestäni hyvä ajattelutapa varusmiespalvelusta kohtaan sellainen, että ei miettisi kuinka kauan varusmiespalvelus kestää, vaan miettisi miten saisi parhaan hyödyn Urheilukoulusta itselleen sekä omalle urheilu-uralleen. Urheilijan tulisi suunnitella varusmiespalvelusaika yhteistoiminnassa henkilökohtaisen valmentajan ja Urheilukoulun lajivalmentajan kanssa siten, että se palvelisi parhaiten urheilijan urheilu-uran sen hetkistä vaihetta. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon myös sotilaskoulutuksen vaikutus urheiluvalmennukseen ja palautumiseen erilaisista harjoituksista. Kaikkiin lajiryhmiin tämä ei varmasti sovi ja joukkuelajien urheilijoille 6 kk:n miehistökoulutus on varmasti paras ratkaisu asevelvollisuuden suorittamiseen.

Jatkotutkimukselle voisi olla tarve tarkastella lajiryhmittäin tässä tutkimuksessa esille tulleita asioita. Tässä tutkimuksessa monista lajiryhmistä oli liian pieni otanta, jotta voisi tehdä johtopäätöksiä lajeittain asioista, mitkä ovat olleet Urheilukoulussa hyvin tai mitkä asiat ovat olleet huonosti. Urheilukoulussa tapahtuvat henkilöstömuutokset henkilökunnan osalta vaikuttavat myös siihen, että kaikille lajiryhmille ei saada pätevää ja ammattitaitoista lajivalmentajaa Urheilukoulun henkilökunnasta.

Toinen aihe jatkotutkimukselle voisi olla urheilijoiden henkilökohtaisten motivaatiotekijöiden tutkiminen huippu-urheilu-uraa kohtaan. Tutkimuksen mukaan 4/17 urheilijasta oli lopettanut urheilu-uransa motivaation loppumisen vuoksi. Motivaation säilyminen urheilu-uraa kohtaan olisi erittäin tärkeää, koska urheilija itse ja monet muut tahot, ovat panostaneet aikaa ja rahaa nuoren urheilijan menestymiseen tulevaisuudessa kansainvälisellä tasolla.

LÄHTEET

Vuorelainen, J. 2009. Myllykirjeestä urheilukomppaniaksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Forsman, H & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Heikkilä, T. 1998. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Hirsjärvi, S & Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Dark Oy

Hyypä, O 2011. henkilökohtainen tiedonanto

Kantola, H. 2007. Valmennuksen Jalanjäljet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Kantola, H & Tuominen, K. 1988. Suomalainen Valmennusoppi 1. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Kantola, H. 1988. Urheilijan ura. Teoksessa Kantola, H. (toim.) Suomalainen valmennusoppi 1. Jyväskylä: Suomen Olympiakomitea. 104 - 110.

Kantola, H. 1997. Kilpa- ja huippu-urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Mero, A. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä. Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto: Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti:55.

Mäkelänrinteen lukio

Luettavissa: <http://www.hel.fi/hki/mrl/fi/Urheilulukio>

Mäkinen, J. 2010. Urheilun rakenteet ja tuki Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa. KIHUn julkaisusarja Nro 17. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

Niemi-Nikkola, K. 2004. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa Mero, A. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Urheiluakatemioiden valtakunnallinen kehittämisohjelma 2010 – 2013. Hyväksytty Suomen Olympiakomitean hallituksessa 10.12.2009

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy

Kivistö K, Brax T, Hietanen H, Holkeri J, Hämäläinen K, Paavolainen L, Pekkala J, Purontakanen J, Salin R, Viitasalo J, Virtala M, Mattila R, Haukilahti T, Tolonen H, Niemi-Nikkola K, Huippu-urheilutyöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004: 22. Helsinki: Opetusministeriö.

Nieminen R, Hakala L, Innanen M, Korjus T, Laakso M, Laitinen T, Mattila R, Rahkamo S, Talermo R, Westerlund E, Tolonen H, Lämsä J, Niemi-Nikkola K, Heikkinen A. Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. ”Sanoista teoiksi” Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010: 13. Helsinki: Opetusministeriö.

Lämsä, J. Huippu-urheilu pohjoismaissa: Selvitys Suomen, Ruotsin, Norjan ja Tanskan liikuntapolitiikasta, huippu-urheilujärjestelmästä sekä urheilun rahoituksesta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004: 21. Helsinki: Opetusministeriö.

Puolustusvoimat. Puolustusvoimat huippu-urheilun tukena.

Luettavissa: http://tietokannat.mil.fi/mwgintia/content.php?language=fi_FI&page_id=10

Puolustusvoimat. Puolustusvoimien edustusurheilutoiminnan työaikakirjanpito sekä harjoitteluaajan määrittäminen. Tekninen koonnos puolustusvoimien virkamiesten työajoista tehdystä sopimuksesta, yksipuolisista päätöksistä sekä soveltamisohjeesta; III KORVAUKSET JA LISÄT - 16§ - soveltamisohje kohta 2.

Puolustusvoimat. Pääesikunta. 2009. Varusmieskoulutus Urheilukoulussa liite 2

Urheilukoulu. Valmennusohje. 2009.

Urheilukoulu. Valmennusraportti 2007

Urheilukoulu. Valmennusraportti 2008

Urheilukoulu. Valmennusraportti 2009

Pääesikunta. 2009. Varusmieskoulutus Urheilukoulussa

Kokko S, Kannas L, Itkonen H, Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä,
Liikunta & tiede 6/2004, Terveyttä edistävä urheiluseura
luettavissa: http://www.lts.fi/filearc/192_s101-112_Kokko.pdf

Suomen Olympiakomitea. Vuosikertomus 2009

Luettavissa: <http://www.noc.fi/olympiakomitea/>

Suomen Olympiakomitea. Urheiluoppilaitokset

Luettavissa: http://www.noc.fi/huippu-urheilu/opinto-ja_uraohjaus/urheilijoiden_opiskelumahdollisu/urheiluoppilaitokset

Vasarainen J & Hara A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita oy

International Military Sports Council. 2010. Luettavissa: http://www.cism-milспорт.org/eng/002_ABOUT_CISM/intro.asp

Lajiryhmittäin tutkimukseen osallistuneet urheilijat

laji	vastauksia
ammunta	12
jalkapallo	10
YU pikajuoksu	9
amerikkalainen jalkapallo	7
jääkiekko	7
lentopallo	7
golf	6
YU heitot	6
YU kestävyysjuoksu	6
salibandy	5
YU hypyt	5
judo	4
uinti	4
keilailu	3
lumilautailu/freestyle	3
suunnistus	3
ampumahiihto	2
hiihto	2
hiihtosuunnistus	2
koripallo	2
moottoriturheilu	2
nyrkkeily	2
paini	2
soutu	2
YU 10-ottelu	2
jousiammunta	1
käsipallo	1
pikaluistelu	1
purjehdus	1
pyöräily	1
sulkapallo	1
telinevoimistelu	1
triathlon	1
muu laji	4

**MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU**Luutnantti Tomi Aspholm
Sotatieteiden maisterikurssi 1**KYSELY**

Helsinki

21.04.2010

HYVÄ URHEILUKOULUSSA PALVELLUT URHEILIJA

Opiskelen Maanpuolustuskorkeakoulussa sotatieteiden maisterikurssilla. Teen Pro Gradua – tutkielmaa Puolustusvoimien Urheilukoulussa varusmiespalveluksensa suorittaneisiin liittyen. Tutkimuksessa tutkitaan saapumiserien 1/06, 2/06, 1/07, 2/07, 1/08 ja 2/08:n osalta Urheilukoulun vaikutusta urheilu-uraan ja miten Urheilukoulun jälkeinen aika (1-4 vuotta) on teillä lajiharjoittelun osalta toteutunut.

Pyydän että vastaat tähän kyselyyn, koska se on tärkeää Urheilukoulun toiminnan kehittämisen kannalta. Vastaamiseen menee noin 15 minuuttia. Vastaa kysymyksiin 1 – 60 tiedonkeruulomakkeelle. Avoimiin kysymyksiin voit vastata vastauslomakkeen kääntöpuolelle. Vastaukset käsitellään nimettöminä, luottamuksellisina ja tilastollisina kokonaisuuksina.

Palautathan täytetyn vastauslomakkeen palautuskuoressa viimeistään 31.05.2010 mennessä.

KIITÄN YHTEISTYÖSTÄ!

Luutnantti Tomi Aspholm

KYSYMYSLÖMAKE

Kysymyksiä

Kaikille yhteiset kysymykset

1. Saapumiserä

- a. I/06
- b. II/06
- c. I/07
- d. II/07
- e. I/08
- f. II/08

2. Laji (valitse kysymyksistä 2 - 6 vain 1 vastausvaihtoehto)

- a. ammunta (pist, kiv, haulikko)
- b. amerikkalainen jalkapallo
- c. ampumahiihto
- d. golf
- e. hiihto
- f. hiihtosuunnistus
- g. jalkapallo
- h. jousiammunta
- i. judo

3. Laji (jatkuu)

- a. jääkiekko
- b. karate
- c. keilailu
- d. koripallo
- e. käsipallo
- f. kävely
- g. lentopallo
- h. lumilautailu / freestyle
- i. moottoriurheilu

4. Laji (jatkuu)

- a. mäkihyppy/yhdistetty
- b. nyrkkeily
- c. paini
- d. painonnosto
- e. pikaluistelu
- f. purjehdus
- g. pyöräily
- h. pöytätennis
- i. ratsastus

5. Laji (jatkuu)

- a. salibandy
- b. soutu
- c. squash
- d. sulkapallo
- e. suunnistus
- f. telinevoimistelu
- g. tennis
- h. triathlon
- i. uinti

6. Laji (jatkuu)

- a. yu, 10-ottelu
- b. yu, heitot
- c. yu, hypyt
- d. yu, pikajuoksut
- e. yu, kestävyysjuoksut
- f. jokin muu laji

7. Urheilukoulun aikana minut koulutettiin

- a. 6kk miehistötehtäviin
- b. 12kk aliupseerikoulu
- c. 12kk reserviupseerikoulu

8. Miksi hakeuduit Urheilukouluun?

- g. parempien harjoitusmahdollisuuksien vuoksi
- h. halu kehittyä urheilijana
- i. mahdollistaaksesi täysipäiväisen harjoittelun
- j. suorittaakseni helpommalla varusmiespalveluksen
- k. 180 vrk palvelusajan vuoksi
- l. lajiliitto suositteli
- m. muu syy

Urheilukoulu-aikaan liittyvät kysymykset

9. Kilpailitko ennen Urheilukouluun saapumista?

- a. kansallisella tasolla
- b. SM- tasolla
- c. EM- tasolla
- d. MM- tasolla
- e. ammattiuurheilijana ulkomailla
- f. muu

10. Kilpailitko Urheilukoulun aikana?

- a. kansallisella tasolla
- b. SM- tasolla
- c. EM- tasolla
- d. MM- tasolla
- e. ammattiuurheilijana ulkomailla
- f. muu

11. Olin kokonaisuutena tyytyväinen varusmiespalvelukseen Urheilukoulussa?

- a. erittäin tyytyväinen
- b. hyvin tyytyväinen
- c. kohtalaisesti
- d. vähän
- e. en ollenkaan

12. Olin tyytyväinen Urheilukoulussa saamaani valmennukseen.

- a. erittäin tyytyväinen
- b. hyvin tyytyväinen
- c. kohtalaisesti
- d. vähän
- e. en ollenkaan

13. Varusmiespalvelus Urheilukoulussa tuki urheilu-uraani

- a. erittäin hyvin
- b. hyvin
- c. kohtalaisesti
- d. heikosti
- e. ei ollenkaan

14. Palvelus UrhK:ssa mahdollisti määrällisen harjoittelun lisäämisen

- a. erittäin hyvin
- b. hyvin
- c. kohtalaisesti
- d. heikosti
- e. ei ollenkaan

15. Palvelus UrhK:ssa mahdollisti tehollisen harjoittelun lisäämisen

- a. erittäin hyvin
- b. hyvin
- c. kohtalaisesti
- d. heikosti
- e. ei ollenkaan

16. Palvelus UrhK:ssa mahdollisti taidollisen harjoittelun lisäämisen

- a. erittäin hyvin
- b. hyvin
- c. kohtalaisesti
- d. heikosti
- e. ei ollenkaan

17. Mikä ominaisuus parani eniten palvelusvuonna?

- a. kestävyys
- b. voima
- c. nopeus
- d. taito
- e. lajiominaisuudet
- f. psyykkiset ominaisuudet

18. Mikä ominaisuus parani vähiten tai heikkeni eniten palvelusvuonna?

- a. kestävyys
- b. voima
- c. nopeus
- d. taito
- e. lajiominaisuudet
- f. psyykkiset ominaisuudet

19. Kilpailumenestys varusmiespalveluksen aikana ikäryhmääni verrattuna

- a. parani merkittävästi
- b. parani jonkin verran
- c. pysyi samana
- d. heikkeni jonkin verran
- e. heikkeni merkittävästi
- f. heikkeni loukkaantumisen tai sairastelun vuoksi

20. Mitä seuraavista kaipasit eniten varusmiespalveluksen aikana?

- a. lajivalmennusta
- b. yleistä valmennusta
- c. yhteisiä yleisharjoituksia
- d. johdettuja fysiikkaharjoituksia
- e. johdettuja taitovalmennuksia
- f. psyykkistä valmennusta

21. Kehittikö varusmiespalvelus UrhK:ssa urheilu-uraasi jatkoa ajatellen?

- a. kehitti merkittävästi
- b. kehitti jonkin verran
- c. pysyi samana
- d. heikkeni jonkin verran
- e. heikkeni merkittävästi
- f. heikkeni loukkaantumisen/sairastelun vuoksi

22. Etäisyys omaan valmentajaani vaikeutti valmentautumistani

- a. merkittävästi
- b. jonkin verran
- c. vähän
- d. ei ollenkaan
- e. ei ollut henkilökohtaista valmentajaa

23. Tekikö valmentajasi sinulle harjoitusohjelman

- a. päivän tarkkuudella
- b. viikon tarkkuudella
- c. kuukauden tarkkuudella
- d. ei tehnyt ohjelmaa ollenkaan
- e. ei ollut henkilökohtaista valmentajaa

24. Oliko Urheilukoulussa sinun lajiryhmälläsi?

- a. lajivalmentaja
- b. lajivastaava

25. Osallistuiko Urheilukoulun lajivalmentaja/vastaava mielestäsi riittävästi päivittäisvalmennukseen?

- a. kiitettävästi
- b. hyvin
- c. kohtalaisesti
- d. välttävästi
- e. heikosti
- f. ei ollenkaan

26. Oliko Urheilukoulun lajivalmentaja/lajivastaava?

- a. erittäin ammattitaitoinen
- b. ammattitaitoinen
- c. homma hoitui
- d. ammattitaidoton

27. Oliko Urheilukoulu aikana riittävästi Urheilukoulun järjestämiä valmennusleirejä?

- a. liian paljon
- b. sopivasti
- c. liian vähän

28. Urheilukoulun valmennusleireillä lajivalmentajilla/lajivastaavilla oli
- riittävästi aikaa jokaiselle urheilijalle
 - hyvin aikaa jokaiselle urheilijalle
 - kohtalaisesti aikaa jokaiselle urheilijalle
 - välttävästi aikaa jokaiselle urheilijalle
 - heikosti tai ei ollenkaan aikaa urheilijoille
29. Pystyin täysipainoiseen ja ohjelmoituun harjoitteluun varusmiespalvelusajakseni.
- täysin samaa mieltä
 - jokseenkin samaa mieltä
 - siltä väliltä
 - jokseenkin eri mieltä
 - täysin eri mieltä
30. Sain riittävästi aikaa valmistautumiseen kauden pääkilpailuihin.
- täysin samaa mieltä
 - jokseenkin samaa mieltä
 - siltä väliltä
 - jokseenkin eri mieltä
 - täysin eri mieltä
31. Arvioi kouluarvosanalla Urheilukoulun tarjoama mahdollisuus urheilijalle harjoitella ja kilpailla varusmiespalveluksen ohessa.
- 10
 - 9
 - 8
 - 7
 - 6
 - 5
 - 4
32. Voitko suositella Urheilukoulua palveluspaikkana muille urheilijoille?
- kyllä
 - ei
33. Olin tyytyväinen saamaani johtajakoulutukseen. (vain AUK ja RUK)
- täysin samaa mieltä
 - jokseenkin samaa mieltä
 - siltä väliltä
 - jokseenkin eri mieltä
 - täysin eri mieltä
34. Onko johtajakoulutuksesta ollut sinulle
- erittäin paljon hyötyä
 - on ollut hyötyä
 - ei ole ollut hyötyä
35. Jos vastasit a tai b niin missä johtajakoulutuksesta on ollut hyötyä?
- työelämässä
 - urheilussa
 - opiskelussa
 - työ/opiskelupaikan haussa

36. Onko saamastasi 1. tason valmentajakoulutuksesta on ollut sinulle hyötyä ?

- a. erittäin paljon hyötyä
- b. on ollut hyötyä
- c. ei ole ollut hyötyä
- d. en osallistunut kurssille

37. Jos vastasit a tai b niin missä valmentajakoulutuksesta on ollut hyötyä?

- a. omassa valmentautumisessa
- b. ulkopuolisen valmentamisessa
- c. opiskelussa
- d. työelämässä

38. Jatkuuko urheilu-urasi

- a. kyllä
- b. ei

JOS VASTASIT EI SIIRRY KYSYMYKSEEN NUMERO 56

Urheilukoulun jälkeistä aikaa koskevat kysymykset

39. Oletko olympiakomitean tukiurheilija?

- a. kyllä
- b. ei
- c. lajini ei ole olympialaji

40. Kuulutko lajiliittosi maajoukkueryhmään?

- a. kyllä
- b. ei

41. Oletko tällä hetkellä täysipäiväinen urheilija?

- a. kyllä
- b. ei

42. Kilpailetko tällä hetkellä?

- a. kansallisella tasolla
- b. SM- tasolla
- c. EM- tasolla
- d. MM- tasolla
- e. ammattiuurheilijana ulkomailla
- f. muu

43. Paras urheilusaavutukseni UrhK:n palveluksen jälkeen on

- a. SM 1-3
- b. SM 4-8
- c. SM 9->
- d. PM 1-3
- e. PM 4-8
- f. PM 9->

44. Jatkuu

- a. EM 1-3
- b. EM 4-8
- c. EM 9->
- d. MM 1-3
- e. MM 4-8
- f. MM 9->
- g. Olympia 1-3
- h. Olympia 4-10
- i. Olympia edustus

45. Ansaitsetko elantosi urheilulla?

- a. kyllä
- b. ei
- c. osittain

46. Ansaitseen urheilulla vuodessa

- a. 0 – 1000 €
- b. 1000 – 4999 €
- c. 5000 – 9999 €
- d. 10000 – 19999 €
- e. 20000 - 29999 €
- f. 30000 – 39999 €
- g. 40000 – 49999 €
- h. 50000 – 59999 €
- i. yli 60000 €

47. Urheilun rinnalla olen...

- a. työelämässä
- b. opiskelemassa
- c. työtön
- d. ammattiurheilija

48. Urheilusuoritukseni paranivat Urheilukoulun jälkeen.

- a. merkittävästi
- b. jonkin verran
- c. pysyi samana
- d. heikkeni jonkin verran
- e. heikkeni loukkaantumisen tai sairastelun vuoksi

49. Miten harjoittelun määrä on muuttunut verrattuna varusmiespalvelukseen?

- a. lisääntynyt huomattavasti
- b. lisääntynyt jonkin verran
- c. pysynyt samana
- d. vähentynyt jonkin verran
- e. vähentynyt huomattavasti
- f. vähentynyt loukkaantumisen tai sairastelun vuoksi

50. Varusmiespalveluksen jälkeen minulla on ollut enemmän aikaa urheilulle.

- a. täysin samaa mieltä
- b. jokseenkin samaa mieltä
- c. siltä väliltä
- d. jokseenkin eri mieltä
- e. täysin eri mieltä

51. Varusmiespalveluksen jälkeen olen pystynyt parempaan ja suunnitelmalliseen harjoitteluun.
- a. täysin samaa mieltä
 - b. jokseenkin samaa mieltä
 - c. siltä väliltä
 - d. jokseenkin eri mieltä
 - e. täysin eri mieltä
52. Yhteistyö oman henkilökohtaisen valmentajan kanssa on sujunut paremmin reservissä.
- a. täysin samaa mieltä
 - b. jokseenkin samaa mieltä
 - c. siltä väliltä
 - d. jokseenkin eri mieltä
 - e. täysin eri mieltä
 - f. ei ole henkilökohtaista valmentajaa
53. Mitkä syyt/tekijät vaikeuttavat tällä hetkellä eniten kehittymistäsi huippu-urheilijan uralla?
- a. oma motivaatio
 - b. perhetilanne
 - c. taloudellinen tilanne
 - d. opiskelu
 - e. työ
 - f. loukkaantuminen / pysyvä vamma
 - g. muu, mikä?
 - h. ei mikään
54. Aiotko jatkaa vielä urheilu-uraasi?
- a. kyllä
 - b. en
55. Olisitko kiinnostunut ammattiurheilijan paikasta puolustusvoimissa?
- a. kyllä
 - b. ei

Urheilun lopettaneille tarkoitetut kysymykset

56. Jos olet lopettanut kilpaurheilun, niin mikä on syy lopettamiseen?
- a. loukkaantuminen tai jokin muu terveydellinen syy
 - b. perhe
 - c. työ
 - d. opiskelut
 - e. taloudellinen tilanne
 - f. oma motivaatio
 - g. kehittyminen urheilijana pysähtyi
 - h. muu syy, mikä?
57. Milloin olet lopettanut kilpaurheilun?
- a. 2007
 - b. 2008
 - c. 2009
 - d. 2010

58. Aiotko aloittaa uudestaan kilpaurheilun?

- a. kyllä
- b. en
- c. en tiedä

59. Harrastatko kuntourheilua tällä hetkellä? (väh 30 min kerralla)

- a. 1-2 kertaa /vko
- b. 3-4 kertaa /vko
- c. 5-6 kertaa /vko
- d. 7-8 kertaa /vko
- e. yli 9 kertaa /vkoa

60. Olen mukana urheilutoiminnassa

- a. tuomarina
- b. valmentajana
- c. urheiluseuratoiminnassa
- d. liittotasoisessa toiminnassa

Vastaa seuraaviin kysymyksiin vastauslomakkeen kääntöpuolelle.

- 61. Mitkä tekijät haittasivat eniten valmentautumistasi tai kilpailutoimintaasi palveluksen aikana?
- 62. Miten kehittäisit Urheilukoulun varusmieskoulutusta?
- 63. Mikä tai mitkä asiat olisi säilytettävä Urheilukoulun varusmieskoulutuksessa?
- 64. Vapaa sana!